برنامج تطوير الشخصية للشباب

القلب الواعي

الدروس

د. أوسم وصفي

أشعار: أ.د.يحي الرخاوي

القلب الواعي

برنامج لتنمية الشخصية
للمراهقين والمراهقات

د. أوسم وصفي

القاهرة ٢٠٠٥

بطاقة الفهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية

وصفي، أوسم

القلب الواعي: برنامج تطوير الشخصية للشباب / أوسم وصفي. ط ٢

القاهرة: جمعية الطب النفسي التطوري والعمل الجماعي، ٢٠٠٧

٢٥ ص، ٢٠ سم

١ - الشباب - علم النفس

٢ - المراهقون - علم النفس

٣ - الشباب - رعاية اجتماعية

٤ - الشباب - النشاط السياسي

رقم الإيداع : ١٧٢٧١ / ٢٠٠٦

الترقيم الدولي : ISBN: 977-17-3821-6

الفهرس

الوحدة الرابعة: أفكاري

الوحدة الخامسة: علاقاتي "ارتباطي"

إهداء

إلى ابنتي هَـنَا وابني باسـل وأصدقائهما

تقديم وترانيم

بقلم يحيى الرخاوى

لكتاب

القلب الواعى

(الذكى الجميل)

لتنمية الشخصية للمراهقين والمراهقات

من المُرَنّم للمؤلف !

نفسـي أبقى بسـيط، و أوضح
نفسـي إن الكلمة تنجح
نفسـي احافظ ع الأمل
والكلام الحلْو، يبقى حلو: لمّا يتعملْ

شفتني والدَك و شـُفتَك زي إبني
إنما صغيـّـر و باتعلم وبابْـنِي
شفتهم و اخدينها جدْ
ما لقيتشي الحارة سدْ
يعملوا بكره وبعُدهْ
مِ النهارده، الحلو برضُهْ،
لو نحطّه على بعضُـهْ،
قلت اغني لكل درسْ
غنوة للي عنده حِسْ

آهى عندك،
وانت حُرْ!

يحي الرخاوي

المقدمة

الحياه هىّ الحباهْ
أغلى حاجه فيها هيّه: إنى عايشْ
وسط ناسْنا الطيبين
حتى ناسنا النُصْ نُصْ
همّا برضه أحلى ناسْ:
طيبين
ما انا منهم،
يبقى لازم زيهم،
حلو خالصْ
بس انا برضه بلاقينى ساعات كده
نُص نُص،
قلت أتعلم ، وابُصّ :

الحياة الحلوهْ حلوهْ
حتى لو مُــــرّة
و تْتأمّل شويهْ
راح تشوف مرارتها حلوةْ
الحياة مش هيصهْ سايبه منعكشة
الحياة حركة جميلة مدهشة
بس بتخوّف ساعاتْ
لمّا بتعرّي الحاجات
باترعب من خطوتي الجايّة ، ولكنْ
باترعب أكتر لو انّي فضلت ساكنْ

كل ما بالقاني ماشـي: ما بَـنَاتـْـكُمْ،
أنبسـطْ.
إيدي ماسـكة في إيدِيُكمْ
بابقى خايف إن واحد ينفرطْ
د اللي حلو ليّ ببكمْ،
هوا أحلى ليكو بيّـا
يا حلاوة لو تكون الدنيا ديَّه
زى ما ربي خَلَقْناَ: هِىّ هيه
تبقى رايح نحوها، تلقاها جايَّه

الحياة الحلوة تِحلى بْكُلّنا
إنتَ وانَا
كل واحد فينا هوّا بعضنا
بس مش داخلين فى بعض و هربانين
زى كتلةْ قَشّ ضايعةْ فْ بحر طين

كل واحد هوّا نفسُه، بس نفسُه هىّ برضه كلنا
مالي وعيه بربّنا

مقدمة المؤلف

هذا الكتاب مكتوب للقلوب أكثر منه للعقول، لذلك فإن لغته شديدة البساطة. قصدت أن أكتب باللهجة التي نشعر بها كمصريين والتي تفكر بها قلوبنا، و نتكلم بها في بيوتنا وشوارعنا و مدارسنا. أعتذر لمن يجد صعوبة في فهم اللهجة العامّية المصرية، وأظنهم قليلون.

أرجو أن يساعدنا هذا الكتاب أن نتعلم الكلام عن مشاعرنا و أن نحبّ أنفسنا الغالية و نقبلها مهما كان فيها من صراعات و ارتباك. أتمنى أن يكون هذا الكتاب خطوة على الطريق الطويل لنمو و نضوج كل من كان اسمه الثلاثي: إنسان !!

د. أوسم وصفي

القاهرة ٢٠٠٥

إيه هو برنامج القلب الواعي؟

البرنامج ده حاجة جديدة خالص. ده برنامج لتنمية الشخصية والمهارات. حانتدرب فيه إزاي نعبّر عن نفسنا. عن مشاعرنا و أفكارنا. حانعمل تمثيليات و أغاني و محاضرات وأشعار ، و ألعاب و قعدات مناقشة و كلام. كل الحاجات دي حاتساعدنا نعبّر عن مشاعرنا و أفكارنا! قبل ما نشرح أكتر، عايزين بقول شوية كلام عن المشاعر.

المشاعر

المشاعر أجمل حاجة فينا كبشر! أجمل حاجة فينا إننا بنحسّ بنفسنا ونحسّ ببعض وبنعرف نوّصل إحساسنا ده لبعض.

كل أنواع المشاعر طبيعية وسليمة! سواء كانت مشاعر مُفرحة أو مشاعر مؤلمة. كل الناس عندها مشاعر لأن كل الناس عندها احتياجات نفسية! كل الناس بتفرح وتنبسط لما احتياجاتها النفسية بتكون متوفرة. وتُحبَط لمّا ما تلاقيش احتياجاتها النفسية.

- كل إنسان مهما كبر أو صغر بيحس بالاحتياج للحب والحنان!
- كلنا بنحس بالغضب لما نتظلم علشان عندنا احتياج للعدل والاحترام!
- كلنا بنحِسّ بالوحدة لما الناس ترفضنا وتبعد عننا، علشان عندنا احتياج للانتماء والقبول!
- بنحس بالإحباط لما نفشل وبنحس بالانبساط لما ننجح. علشان عندنا احتياج للنجاح.

المشاعر دي بتتنقل في كلام!

المشاعر مش ممكن تتنقل من غير كلام. الكلام بيحرك مشاعرنا. الكلام الحلو ممكن يخلينا أسعد ناس في الدنيا. والكلمة الصعبة ممكن تبكينا في ثانية!

المشاعر ممكن نسوقها ونتحكم فيها وممكن هيّ تسوقنا وتتحكم فينا. إللي حايخلينا نعرف مشاعرنا ونسوقها كويس هو إننا **نعبر عن مشاعرنا.** لمّا نعرف نعبر عن مشاعرنا ونلاقي حد يسمعنا ويحترم مشاعرنا... حانعرف مشاعرنا كويّس ونتعلم إحنا كمان نحترمها. و لمّا نعبّر عن مشاعرنا، مشاعرنا حا تهدى وحا نعرف نسوقها و نسوق معاها حياتنا كلها، و شخصياتنا حا تقوى وتتطوّر.
علشان نتطور ونبقى أحسن ... **حانكسّر القواعد القديمة!**

شعار رقم (١)

حا عرف إللي حاسّه من جوّة.
واعبّر عن إحساسي ده بقوة!

لو متعودين ما نعبرش عن مشاعرنا، في الألعاب اللي حانلعبها والمجموعات اللي حانقعد فيها، حا نِكسّر القاعدة دي ونعبّر عن مشاعرنا. يمكن المسألة تبقى صعبة في الأول، زي التمرينات الرياضية. لكن بعد كده بنتعلم وبنبقى أقوى!

لو بنتكسف ومش متعودين نتكلم عن حاجة جوّانا قدام حدّ. حنكسر القاعدة دي ونتكلم مع بعض عن اللي في قلبنا من جوّه. مش لازم نقول أسرار أو حاجات تكسف قوي، لكن حانتناقش في الدروس إللي حاناخدها والألعاب إللي حانلعبها. وحانعبّر عن أحاسيسنا! مش حانخاف يبقى شكلنا وحش. إحنا مصدقين إننا حلوين وأحلى ناس مهما كان في القلب من إحساس!

شعار رقم (٢)

إحنا زي الفل وأحلى ناس
مهما كان في القلب من إحساس!

حانعمل إيه في البرنامج ده؟

البرنامج ده فيه ٢٢ درس فيها حانتعلم و نتناقش مع بعض وفي المجموعات اللي بعد الدروس حا نشارك و نعبّر عن المشاعر اللي اتحركت جوّانا لمّا سمعنا الكلام ده.

حانتكلم عن موضوعات جديدة زي:

- احتياجاتي
- صورتي
- مشاعري
- أفكاري
- علاقاتي

شعار رقم (٣)

أنا قلبي مليان .. حب ومشاعر
لكن كمان ... فاهم وفاكر

مبادئ البرنامج

١) لينا احتياجات ومش عيب إننا نعبر عنها

زي ما هو مش عيب إن الجعان يقول جعان، كمان مش عيب إللي حزين يقول أنا حزين أو محبط. مش عيب الفرحان يقول أنا فرحان ومتحمّس. مش عيب نكون محتاجين للإعجاب والتشجيع والاحترام والتقدير. دي حقوق لينا علشان إحنا بني آدمين. ربنا خلقنا وخلق الاحتياجات دي جوّانا.

٢) فينا حاجات لازم نقبلها وحاجات لازم نغيَّرها

حاجات كتيرة في البرنامج ده معمولة علشان تعلمنا نشوف نفسنا كويس ونتعرف على نقط قوتنا وضعفنا ونقبل نفسنا زي ما احنا.

٣) نكون شجعان ونثق في نفسنا وفي الناس

مش عيب إننا نخاف لكن المهم ما نتراجعش أو ننسحب لو خايفين. حانثق في نفسنا وفي الناس، خصوصاً لو ما شفناش منهم حاجة وحشة. وحتى لو شفنا حاجة وحشة من حدّ. مش كل الناس زي بعضها و ما فيش حد وحش مية في الميّة !

٤) نعبّر عن مشاعرنا بالكلام والشعارات

كل واحد أو واحدة بتحضر البرنامج ده من حقها تطلّع شعار يعبّر عن درس من دروس البرنامج أو يعبّر عن حاجة هو حاسسها أو هي حاسّأها (لو الغالبية موافقة على الشعار ده حايبقى واحد من شعارات البرنامج نستخدمه في كل حتة) كل شعار حانكتبه بأقلام

عريضة ونعلّقه في المكان اللي بنعمل فيه البرنامج. بعد كل مجموعة حانمسك إيدين بعض ونردد بعض الشعارات الإيجابية بتاعة الدرس.

٥) الانتظام والمواظبة

الانتظام والمواظبة في البرنامح تزوّد استفادتنا بالبرنامج. حاتكون فيه جوائز لطيفة للمواظبة.

الوحدة الأولى

احتياجاتي

الدرس الأول: معنى الاحتياجات

فترة التعليم

يعني إيه احتياج؟

ايه الفرق بين إني أكون عايز حاجة وبين إني أكون محتاج حاجة؟

زي ما لينا احتياجات جسدية زي الميه والهوا و الأكل والنوم. كمان عندنا احتياجات نفسية. زي مثلاً الحب والقبول من الناس أو الشعور بالامان. وعندنا احتياج روحي أساسي هو الاحتياج لله سبحانه وتعالى. الاحتياج للأكل لازم نشبعه بشكل صحّي ومتزن علشان جسمنا يبقى سليم، كمان الاحتياجات النفسية والروحية لازم نشبعها علشان **شخصياتنا** تبقى سليمة.

يعني إيه شخصياتنا؟

الشخصية هي الحاجات اللي بتميِّز كل إنسان عن التاني. كلنا بنفكر لكن مش كل الناس بتفكر بطريقة واحدة. ممكن حاجة واحدة تحصل قدام اتنين. واحد يفهمها بطريقة وواحد تاني يفهمها بطريقة تانية، علشان كل واحد بفكر بطريقة مختلفة عن التاني، و بيستقبل اللي بيحصل حواليه في الدنيا بطريقة

مختلفة عن غيره. كلنا بنشعر تقريباً نفس المشاعر؛ الخوف والغضب والحزن والفرح. لكن بدرجات مختلفة من واحد للتاني وفي مواقف مختلفة.

يعني الشخصية هي طريقة الواحد في التفكير والشعور والسلوك.

الشخصية فيها حتّة بنتولد بيها ما نقدرش نغيّرها وحتة تانية أكبر، بنتكون مع السنين من خلال اللي بنتعلمه و بنشوفه والعلاقات المهمة اللي في حياتنا والحاجات اللي بتحصل حوالينا.

إيه هي الاحتياجات النفسية دي وإزاي ناخدها؟

١) القبول من غير شروط. "الحنّيّة"

إننا نكون مقبولين كبني آدمين من غير ما نعمل حاجة حلوة زيادة أو حتى لما نعمل حاجة غلط. (حانشرحها أكتر قدام)

٢) الأمان

إننا نحس إن الحياة والناس إللي حوالينا مش خطر قوي وما فيش حاجات جامدة بتهددنا. وكمان إننا نحس إن فيه حد ممكن يحمينا لما نتعرض لخطر. ده بيخلينا مطّمنين ومصدّقين إننا ممكن نحمي نفسنا.

٣) الإعجاب

إننا نِعجِب حد ويكون لينا تأثير كويس في الناس والحياة حوالينا والناس تعبر لنا عن التأثير ده (حانشرحها أكتر قدام)

٤) الاحترام

إن الناس تحترم حقوقنا واحتياجاتنا وما تتعدّاش عليها. إن ما حدش يشتمنا أو يتتريق علينا أو يمد إيده علينا بأي صورة مهينة بالضرب أو بغيره. كمان إن ما حدش يستغلنا علشان انبساطه.

٥) التشجيع

إن حد يقف جنبنا ويمدحنا لما نعمل حاجة كويسة.

٦) الاهتمام

إننا نكون مهمّين عن حدّ. حدّ بفكر فينا وبهتم بمصلحتنا و يبذل مجهود علشان إحنا نكون مبسوطين ونخبر.

٧) المساندة

إن حد كبير بنحترمه يقف جنبنا، يسمعنا و يسندنا ولو طلبنا منّه النصيحة ينصحنا. من حقنا نختار شخص أمين ومخلص يلعب الدور ده في حياتنا.

٨) التعزية

إن حد يقف جنبنا لما نكون حزانى ويستحمل حزننا ومشاعرنا الملخبطة في الوقت ده.

٩) دفء المشاعر

إن حد يحس بمشاعرنا وبعبّر لنا عن حنانه بطرق سليمة ومحترمة.

١٠) التقدير

إن حد يقدر ويفهم إللي بنمرّ فيه ويبذل مجهود في إنه يعرف دنيتنا شكلها إيه وإزاي دنيتنا مُمكن تكون مختلفة عن دنيته.

واضح إن الاحتياجات النفسية دي مش ممكن نجيبها من المحلات أو السوبر ماركت! مش ممكن نروح نشتري كيلو حنان أو علبة تشجيع أو دستة فهم وتقدير! **الاحتياجات دي مش ممكن ناخدها إلا من ناس.**

الناس اللي حوالينا بيانروا فينا، خصوصاً القريبين مننا. المّا ما ناخدش الاحنباحات دي، خصوصاً في الطفولة شخصياتنا بتبقى فيها حاجة مش مظبوطة. بالنسبة للجسم، نقص الكلسيوم مثلاً بيعمل تشوهات في الجسم زي لين العظام، وده تشوه ممكن يستمر في الجسم طول العمر، ويحتاج لعلاج ويمكن عمليات جراحية. كل ده بسبب إننا و احنا صغيرين ماشربناش لبن! بنفس الطريقة ممكن لما نتحرم من الاحتياجات النفسية الضرورية أو تكون مش متوازنة أو سليمة، تحصل تشوهات في شخصياتنا يمكن تفضل طول العمر وتحتاج لوقت طويل من التصليح. الاحتياجات دي ممكن ناخدها من الناس **ومن نفسنا كمان**. ممكن نتعلم تكون لينا علاقة حلوة بنفسنا تدّينا الاحتياجات دي!

إزاي ندّي نفسنا؟

حا نحاوب على السؤال ده في درس من الدروس اللي جايّة!

ليه الكلام ده ممكن يكون غريب علينا؟

ما حدش يقدر ينكر الاحتياجات الجسدية، عشان بنحس بيها في جسمنا غصب عننا. لكن الاحتياجات النفسية مش واضحة قوي. بنحس بيها في نفسنا بس و نقدر "نلّغوش" عليها. كمان التعبير عن الأحاسيس النفسية محتاج حد يعلمهولنا من واحنا صغيّرين.

واحنا صغيرين، أهلنا علمونا كلام يعبر عن احتياجنا للأكل زي مثلاً إننا نقول "مَمّ" أو "عايزة آكل" أو "إمبو" أو "عايز أشرب" لكن السؤال: "هل أهلنا علمونا كلام يعبّر عن مشاعرنا واحتياجاتنا النفسية زي: "أنا

متضايقة!" أو "أنا زهقان" أو "أنا متغاطة" أو "أنا مُحبَط" **وقبلوا إننا نقول كده من غير ما يلوموبا أو يزعلوا منّأ؟!"**

لو كان إللي بيرعونا مش بيعرفوا هما كماب يقولوا الكلام ده أو مش ببوافقوا إننا نقول الكلام ده، وبيعتبروه تذمر وبَطَر على النعمة، بنقى عمرنا ما حانتعلم الكلام ده، فتكون النتيجة إننا لما نحس بالاحتياجات دي نكتمها وما نعبّرش عنها علشان نعرف نعيش وما حدش يتّريق علينا أو يضربنا أو يشتمنا، ومع الوقت بنتعلم نسكت ونتكِتِم! ومع الوقت أكتر بننسى إن عندنا مشاعر واحتياجات أصلاً!

الدرس في ٥ نقط

- زي ما جسمنا ليه احتياجات نفوسنا وأرواحنا كمان ليها احتياجات.
- الاحتياجات النفسية مش ممكن ناخدها إلا من ناس.
- ممكن كمان ندّي نفسنا الاحتياجات دي. يعني نحب ونحترم ونشجع نفسنا.
- لو الاحتياجات ديه ناقصة لوقت طويل، ممكن تحصل حاجات غلط في شخصياتنا.
- من حقنا نعبر عن احتياجاتنا من غير كسوف، ومن غير ما نضر نفسنا أو الناس اللي حوالينا.

فترة المشاركة



راجع الاحتياجات اللي اتكلمنا عنها في الدرس ده. قدام كل احتياج، اكتب فد إيه حاسّس إنك شبعان منه (أو محتاج ليه) في حياتك؟ شارك في المجموعة.

الاحتياج	قد إيه حاسس إنك شبعان منه أو محتاج ليه
القبول	
الإعجاب	
المساندة والتعزية	
دفء المشاعر	
الأمان	
الاهتمام	
التقدير والاحترام	

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ من حقّي أشبع احتياجاتي من غير ما أضر نفسي أو غيري.

حا نكتب العبارة دي على كارت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

آنا عايزْ،

أيوه عايزْ،

أيوه، من حقى أعوزْ،

ده ضرورى، مش يجوز.

واللى مستغني يوسّع،

أو ياخد باله ويسمع

إوعى يا بْنى تخاف تعوزْ

إوعى تتردد، تبوظ...

إحنا بنعوز اللى نكبر بيه وناخد حقنا

إحنا بنعوز اللى بيخلينا خِلفة ربنا

إحنا بنعوز و ناخُد بعضنا

عوزْ وغامِرْ

قول وخاطرْ

فى الحقوق ما فيش خواطرْ

احتفظ يا بنى بحقك،

هوّا حقك

من زمان

مش راح تتوه ما دمت متمسك وناوي

مهما كان

إوعى تتنازل لو الحق اتأخر شوية

إنت بنى آدم تمامْ، مانتاش هفيّهْ

بس يالله !!!

الدرس الثاني: الحِنّيّة

فترة التعليم

يعني إيه كلمة **"حنية"**؟ كل واحد يقول الكلمة دي تعني إيه بالنسبة ليه.

________	________
________	________
________	________
________	________

"الحـنّية"

هي إن حد يحنّ عليك/عليكي ويقبلك زي ما انتي. من غير ما تعمل/تعملي حاجة حلوة أو حتى لما تعملي/تعمل حاجة مش حلوة.

١) كل البشر محتاجين الحنيَّة. ما حدش مهما كبر أو صغر بيستغنى عن الحنية.

٢) الحنية تدينا الأمان والثقة في النفس وفي الناس.

٣) الحنية هي أهم حاجة في الأبّهات والأمّهات أو أي حد يقوم بدورهم. أكتر حاجة محتاجينها من اللي أكبر مننا هي الحنية. لأن الكبير مفروض يفهم ويحن ويرحم.

٤) الله رحيم وده معناه أنه بيفهم ضعفنا ويشفق علينا ويغفر ذنوبنا.

الكبير

لما كنا صغيرين كنا محتاجين لشخص كبير يدّينا الاحتياجات دي. الكبير ده مفروض يكون الأب والأم وأي حد بيلعب دورهم. دلوقتي ممكن يكون لينا كبير تاني بالإضافة ليهم أو بدالهم.

أولاً: الكبير الحقيقي هو **ربنا سبحانه وتعالى** اللي ممكن يحنّ علينا ويرحم ضعفنا.

ثانياً: **مجموعة من الأصدقاء** اللي بيساندوا بعضهم ويفهموا حقيقة الاحتياجات. ممكن تكون المحموعة اللى بنعملها هنا دي، كبير لينا يدّينا الحب والقبول،و نقدر قدامهم نقول اللي جوانا بحق وحقيقي.

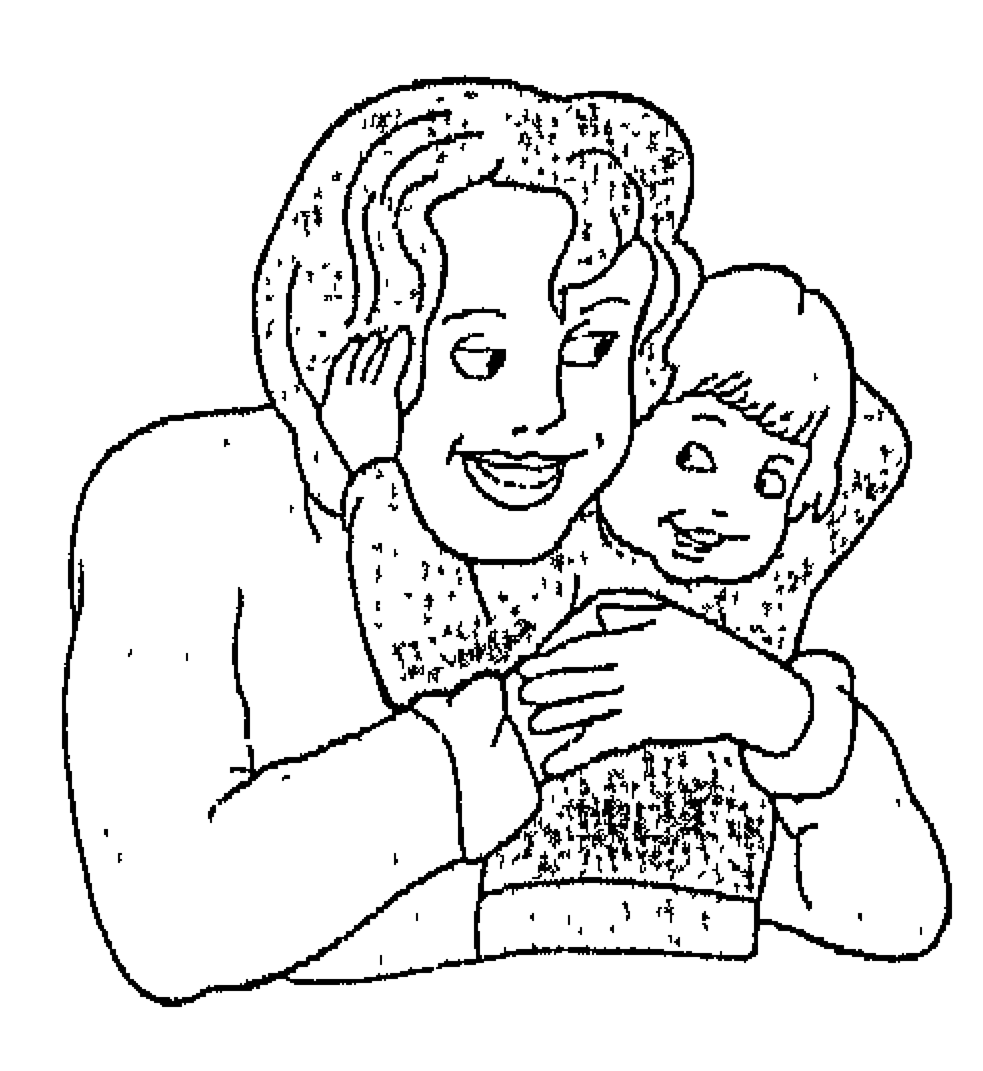
ثالثاً: **أنا!** كل واحد فينا ممكن يبقى كبير لنفسه. تحنّ على نفسها وتسامحها، وتقول لنفسها الكلام الصحّ و الحلو في نفس الوقت.

الإنسان بيحتاج الحنية دايماً لكن فيه أوقات بيبقى محتاجها قوي أكتر من أي حاجة تانية في الدنيا. إيه هي الأوقات دي؟

______________	______________
______________	______________
______________	______________
______________	______________

مثلاً:

- لما بنكون غلطانين ومحتاجين حد يسامحنا ويطمّنا إنه لسه بيحبنا.
- لما نفشل في حاجة، خصوصاً لما نكون قبل كده نجحنا فيها.
- لما بنكون حاسّين بالوحدة وإن ما فيش حد فاهم اللي بنحس بيه.
- لما بنكون بنعمل حاجة لأول مرة أو في مكان جديد لأول مرة.
- لما بنتعرض للرفض أو للإهانة من الناس.





إزاي أستقبل الحنية؟

في مرات كتير ما بنعرفش نستقبل الحنية والرحمة لا من ربنا ولا من الناس، لأننا مش متعودين عليها. مش متعودين ناخد حاجة ببلاش. مش بنصدق في القبول والمحبة من غير شروط. دايما لازم نعمل حاجة علشان نتحب ونتقبل، لازم إللي يحبنا ياخد حاجة قصاد كده!

كمان فيه سبب مهم بيخلينا مش بنعرف نستقبل الحنّية هو إننا **مش بنحِنّ على نفسنا** لو كنّا ما خدناش حنيّة كفاية ، مش حانعرف ندي

حنية لنفسنا و لا نستقبل الحنّية لمّا تيجي، زي ما يكون "ما عندناش حاجة ناخد فيها!" زي ما يكون "العُملة" دي مش بنتعامل بيها. زي ما تكون عُملة بلد أجنبية غريبة علينا. بالنسبة لنا كل شيء ليه تمن وأي حد يدّي حاجة لازم ياخد قدامها مُقابِل.

حنيتنا على نفسنا حاجة مهمة جداً. لأن نفسنا دي أقرب إنسان لينا. نفسي هي الشخص الوحيد إللي معايا طول الوقت، مطرح ما باروح بيروح معايا. أقرب الناس منّي ممكن ما تكونش موجودة معايا في أوقات، لكن نفسي معايا على طول. لو أنا باقول كلام وحش لنفسي وباعاملها وحش، حاتبقى حياتي عذاب، علشان مش حاقدر أبداً أهرب منها!

إزاي أحِنّ على نفسي؟

☺ أسامح نفسي لما أغلط وأدّي نفسي فرصة جديدة أتعلم من غلطاتي.

☺ أصدق إني مخلوق/مخلوقة من ربنا على أحسن تقويم وليّ قيمة في نفسي.

☺ أرفض إني أعيش ضحية ومظلوم/ مظلومة، وأتعلم أحترم نفسي حتى ولو فيه حد أو أكتر من حد مش بيحترمني.

☺ أقبل مشاعري وأعبّر عنها مهما كانت، و احاول ما غلطش في حد.

☺ أقول لنفسي كلا م حلو ومشجع.

☺ أعمل حاجات حلوة لنفسي واهتم بنفسي.

الدرس في ٥ نقط

- ❖ الحنية هي إن حد يرحمني ويقبلني زي ما أنا حتى لو غلطت.
- ❖ الحنية تخلينا نثق في نفسنا.
- ❖ كلنا محتاجين للحنية.
- ❖ محتاجين نتعلم نستقبل الحنية.
- ❖ محتاجين نتعلم نحنّ على نفسنا وعلى بعضنا.

فترة المشاركة

١) احكي عن مرة كنت/كنتي بتعدي فيها في موقف صعب وكنت/كنتي محتاجة قوي للحنية؟ كنت حاسس/ حاسّة بإيه *(على سبيل المثال كنت مكسوف من نفسي جداً، كان نفسي حد يقوللي إنه لسه قابلني وإني مش وحش قوي، كنت كارهة نفسي جداً وعايزة أموت، ...)*

____

____

____

٢) احكي عن مرة حد حنّ عليك/ عليكي. ده خلاكي/خلاك تحسي بإيه تجاه الشخص ده وتجاه نفسك؟ *(على سبيل المثال، حسّيت كإني اتولدت من جديد، حسّيت إن فيه أمل في الدنيا والحياة، حسّيت إن ليّ قيمة، حسّيت بالأمان..)*

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

- ☺ أنا لي قيمة حتى لو غلطت.
- ☺ أنا مش ضحية. أنا حرّة / أنا مش ضحية أنا حرّ.

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

الحنيّنْ، يعنى شايفْ
بعنى عارفْ: "إني عابز منه إيه،
فين و ليه"
مش ضروري يدّهولي
و لا حتى يوعد انه يعملولي
بس أعرف إنه عارفْ
آه، و شايفْ
لما اعوزك، بابقى مِشْ ملهوفْ عليكْ
تكفى إيدي في إيديكَ
هيّ لمسة و اللّى خَلَقَكْ
فيها فعلا كل حاجة
فيها: "شُفْتَكْ"
فيها: تبعدْ،
لمْ يهّمكْ،
فيها قرّبْ،
أنا جنبك
بس ما تقربش أكتر
كدهوّه الحب يكتر
كِدَهُهْ يِحْلَوّ،
يِكْبرَ

الدرس الثالث: الإعجاب والتقدير

فترة التعليم

يعني إيه تقدير أو احترام؟

____

____

____

إيه صفات الإنسان المُحترَم في نظرك؟

____

____

____

الإعجاب والتقدير

كل بني آدم بيحتاج إن حد يُعجَب بيه، بشكله أو بلبسه أو بصفاته أو بحاجة بيعملها كويس. كلنا محتاجين إن الناس تقدّرنا و تشكرنا لو عملنا حاجة كويّسة أو بذلنا مجهود. كل واحد فينا بيحتاج إنه يحس إنه مفيد للناس اللي حواليه. لو حد قاللي إنه مبسوط مني أو فخور بيّ أو شكرني وقدّرني ده بيخليني أحس إني كويس و مفيد للناس.

التشجيع بيجيب النجاح

الكلام الحلو إللي بنسمعه عن نفسنا بيخلّينا نطّمن على نفسنا ونحترم نفسنا. ولما نحترم نفسنا نقدر نعمل حاجات كويسة أكتر وننجح أكتر فيزيد احترامنا لنفسنا. وقت الفشل هو أكتر وقت احنا محتاجين فيه للتشجيع، لكن للأسف هو ده الوقت اللي مش بناخد فيه تشجيع! بالعكس، دايماً بناخد فيه لوم وتأنيب! صحيح في الوقت ده بنكون محتاجين للتوجيه والتصحيح لكن بنبقى محتاجين قوي للتطمين والتشجيع.

من كتر ما سمعنا لوم و تأنيب أكتر من الإعجاب والتشجيع، بنكمّل نعمل كده مع نفسنا ونفضل نلوم نفسنا ونجلد نفسنا جامد في كل مرة نغلط فيها وده بيخلينا نيأس أكتر ونغلط أكتر واكتر.

إزاي نشجع نفسنا؟

نبتدي نقول لنفسنا كلام مشجع. دلوقتي كل واحدة تشكر نفسها/ يشكر نفسه على ٣ حاجات عملها خلال الشهر اللي فات ونكتبهم في الكتاب أو في ورقة قدّامنا.

١) ______________________________

٢) ______________________________

٣) ______________________________

زي ما محتاجين نُشجع نفسنا ونستقبل التشجيع من الناس، حلو كمان نتعلم نشجع الناس ونديهم إعجاب وتقدير.

إزاي أدّي الناس إعجاب وتقدير؟

١. أمدحهم بالكلام قدام الناس.
٢. أركّز على الحاجات الحلوة إللي في الناس مش الحاجات الوحشة.
٣. أدّي هدايا للناس تعبر عن حبى ليهم. مش مهم القيمة المادّية لكن مهم المعنى. وردة/كارت/حاجة عاملها بنفسي.
٤. أقول للناس إللي معايا إنهم فارقين معايا وأنا مبسوطة أني معاهم.

- أنا مبسوطة إنك أمي - أنا مبسوط إنَك أبويا
- أنا مبسوطة إنك أخويا/أختي - أنا فحور إني في العيلة دي
- أنا مبسوطة إنك مُدرِّستي - أنا مبسوط إنك مُشرفي

الكلام ده قليل قوي إن احنا نقوله أو نسمعه لكن الحقيقية هي إننا **محتاجين نقوله ونسمعه كتير!** يمكن يكون في الأول صعب إننا نقول الكلام ده (من الباب للطاق كده) لكن مهم إننا نقوله **كده من غير مناسبة** علشان نعبر عن إن اعجابنا ببعض مش مربوط قوي بالحاجات اللي بنعملها، لكن بشخصياتنا نفسها. دي بيخلينا نحس قوي بالأمان والاستقرار.

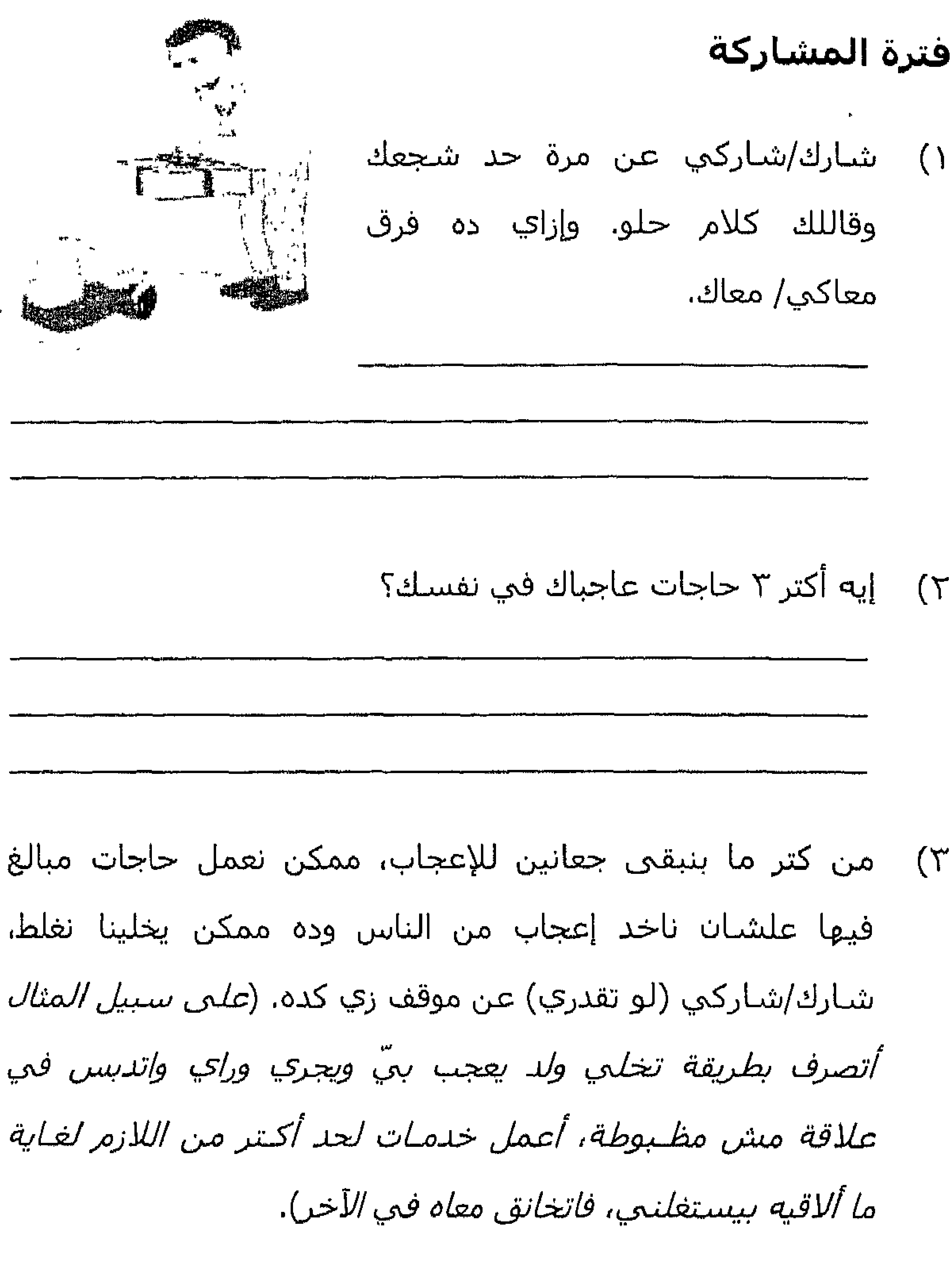
آخر كلمة!

من كُتر ما الاحتياج ده مهم بالنسبة لينا، ساعات بنبقى مستعدين نعمل أي حاجة علشان حد يُعجب أو يهتم بينا ، لدرجة إننا ممكن نعمل حاجة تضرنا وتعرضنا لاستغلال الناس علشان خاطر كلمة إعجاب!

الدرس في ٥ نقط

- الشعور بإعجاب وتقدير الناس لينا مش كبرياء ده احتياج طبيعي.
- اللوم والتأنيب ممكن يخلينا نغلط أكتر.
- التصحيح والتشجيع يحطّنا على الطريق الصحيح.
- محتاجين ندي بعض وناخد من بعض الإعجاب والتقدير و التشجيع.
- الجوع للإعجاب ممكن يخلينا ساعات نعمل حاجات تضرنا.

فترة المشاركة



١) شارك/شاركي عن مرة حد شجعك وقاللك كلام حلو. وإزاي ده فرق معاكي/ معاك.

٢) إيه أكتر ٣ حاجات عاجباك في نفسك؟

٣) من كتر ما بنبقى جعانين للإعجاب، ممكن نعمل حاجات مبالغ فيها علشان ناخد إعجاب من الناس وده ممكن يخلينا نغلط. شارك/شاركي (لو تقدري) عن موقف زي كده. (*على سبيل المثال أتصرف بطريقة تخلي ولد يعجب بيّ ويجري وراي واتدبس في علاقة مش مظبوطة، أعمل خدمات لحد أكتر من اللازم لغاية ما ألاقيه بيستغلني، فاتخانق معاه في الآخر*).

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يتبنه جوّانا

- ☺ كل حاجة فيّ جميلة. أنا النهاردة فرحانة بنفسي.
- ☺ أنا انسان محترم وباحترم كل الناس.
- ☺ أنا النهاردة راضية عن نفسي.

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

آنا باعملْ : حاجة حلوهْ
نفسي تتفرج عليها
آه: تقوللي كام "برافوا"
أو تقولْ: "ألله ينوّر"
أو تقوللي نص نص ، تِقْدر اكْتر،
أو تقوللي هيه وحشهْ ، بس كمّل وانت تكبرْ.

أنا مستني سعادْتَكْ
أنا مستني اٌلتِفَاتَّكْ
المهم ما تنسانِيشْ
حتى لو إنّي مافيشْ
قوللي رأيك كله يعني
قوللي إنك آه سامعني
حتى لو رأيك بيوجع
بكر حاتعلم و حا طلع

بس يعني خلّي بالك
الحكاية مش كلمتين و مشّي حالك
إوعى تنفخني زيادة
أو تقولها للجميع كده زى عادة
مش حابيع نفسي عشان أرضي جنابك
و لو تبالغ أو تجاملْ،
راح أقوَّلكْ : إنت مالك ؟

الدرس الرابع: "الحضن الدافي"

فترة التعليم

يعني إيه حضن دافي؟ يعني إيه "صدر حنّين"؟

____

____

الحضن الدافي

الاحتياج للحضن الدافي احتياج مهم جداً عند كل إنسان. مش أقل أهمية من الاحتياج لبطانية في الشتا مثلاً! إن كانت البطانية محتاجينها علشان ندّفّي أجسامنا، الحُضن البشري الدافي وكل أنواع التلامس محتاجينها علشان ندفّي قلوبنا ونفسياتنا. من السهل على الكبار يحضنوا الصغيرين ويبوسوهم, الأطفال شكلهم جميل ودمهم خفيف. والأطفال كمان بيعبروا بسهولة عن احتياجهم. ممكن الطفل الصغير يجري و يدفن راسه في حضن أبوه بسهولة، و الطفلة الصُغَيّرة ممكن تشد ديل فستان أمها و تقولها ماما: " أوبّه". لكن لما الأطفال تكبر شوية يمكن ما يبقوش لُذاذ قوي زي الأول، و يمكن ما يبقوش بيعبّروا قوي عن احتياجهم للحضن، زي ما كانوا و هُمّا صُغيّرين. لكن احتياجهم للحضن الدافي مازال زي ما هوّ ويمكن أكتر!

يمكن الأم تبقى عايزة تقطع بنتها من البوس لما تتكلم كلمة جديدة لأول مرة. أو لما تعرف تقوللها "ماما" لأول مرة، أو لما تمشي لأول مرة. لكن لما تكبر. الحاجات دي بتبقى... عادي! للأسف حاجات كتير بتبقى..... عادي!



الحقيقة هي إن ما فيش حاجة بتروح! كل مرحلة من العمر عشناها متسجلة جوانا! **الطفل ده لسة موجود جوّانا بكل احتياجاته و الطفلة اللي جوانا محتاجة تتحضن زي زمان**

الطفل الموجود جوّأنا ده هو اللي بيخلي عندنا احتياج مستمر **إن حدّ يضمنا و يحتوينا**، خصوصاً لو كانت حياتنا صعبة وفيها مخاوف ومشاكل.

على فكرة....

ممكن الجوع الشديد للتلامس و الحُضن، يتطور و يخلينا نتورط في علاقات مش مفيدة. الطريقة الوحيدة اللي بيها نحمي نفسينا من العلاقات دي هي إننا نشبع احتياجنا الطبيعي للحضن الدافي. **يعني الحضن الدافي الطاهر ممكن يحمينا من الأحضان المش طاهرة.**

فترة المشاركة

١) شارك/شاركي عن التلامس في الأسرة اللي نشأتي فيها. (*على سبيل المثال، ما كانش فيه تلامس أبداً، الضرب كان طريقة التلامس الوحيدة!، كان فيه تلامس ولكن بطريقة مش نضيفة!، الخ*)

____

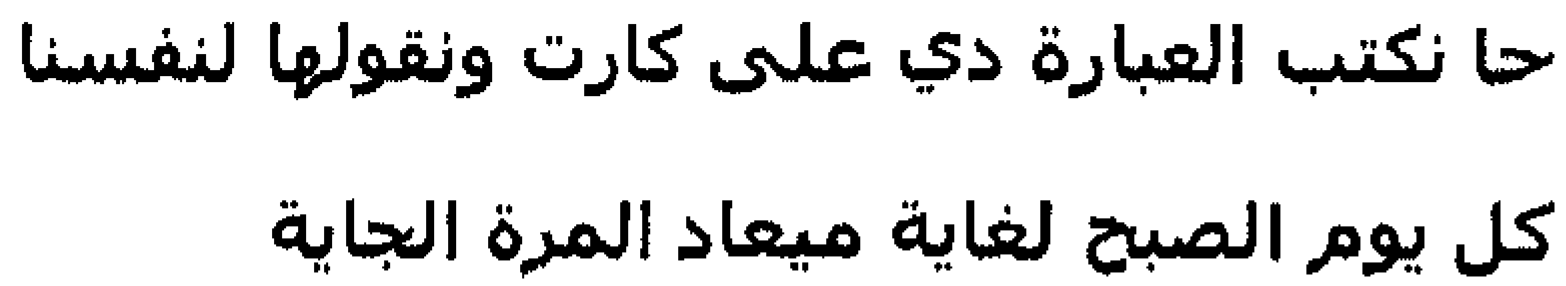
____

____

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ أنا محتاج/محتاجة لحُضن نضيف !



حا نكتب العبارة دي على كارت ونقولها لنفسنا

كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية



خلونا ندّي بعض أحضان دلوقتي!

نفسي لمسةْ من إيديكْ
نفسي أدفن راسي فيكْ
نفسي أتطَمّن عليك
نفسي إنى أشوف عِنيكْ

هيهْ بتقول اننا مش بس بينكمْ
لأ، دانا عايش بروحي جوّه منكمْ
يعنى إني مش وحيدْ
بس برضه فيه جديدْ
بس ما بَابعدشي عنكمْ

نفسي فِ حُضن يدّفِيِّني
من غير ما اخْتِفي فيهْ،
يحتوينى، وانا بَرضَك أحتويه،
بس يعني كل واحد منّا يتلملم ويرجع
لما يشبع
يعنى يدخل، آه، ويطلعْ

كده تبقى الرحلة حركة مِ اللّي هيّـهْ !
لمّا نِسمح إننا نِصْغَرْ شويةْ
لاجل ما نكبر كما شجرة عفيّة
إتروت حُب ومبّة

الدرس الخامس : الكَــبَران

فترة التعليم

يعني إيه الواحد يبقى كبير ؟

____

____

____

إيه هو "الكبران"؟

زي ما جوّانا رغبة إن الطفل اللي جوانا يتحضن، جوانا برضة رغبة في الكبران. الكبران هو إننا نحس إننا "مسئولين" عن نفسنا. نقدر نحمي نفسنا، نقدر نختار بنفسنا، ونتحمل مسئولية اختياراتنا:

- نخسر و نتعب لو عملنا حاجة غلط ونتعلم من غلطنا.
- و نكسب لو عملنا حاجة صح ونتعلم منها الصح من الغلط.

طب إيه هي الطفولة؟

الطفولة فيها صفات جميلة حلو إنها تفضل فينا:

١) الطفولة فيها بساطة وإحساس. الطفل سهل قوي يحس باحتياجه و يقول من غير كسوف هو محتاج إيه. دي حاجة حلوة لازم تفضل فينا!

ـــــــــــــ لكن المشكلة إن الأطفال ممكن من كُتر إحساسهم باحتياجاتهم، يركزوا على احتياجاتهم زيادة عن اللزوم وما يحسّوش بواجباتهم أو باحتياجات الناس التانية، دي ممكن نسميها إيه؟... أنانية؟ ممكن.



٢) الطفولة فيها **حماس**. الطفل لما بيعوز حاجة بيعوزها جامد ويتمسك بيها ويتحمس ليها بكل قلبه. الحماس حاجة حلوة بتخلينا ننجح في حياتنا.

ـــــــــــــ لكن الحماس ده ممكن يزيد عن حدّه ويتحول إلى **عدم صبر** زي الإعلان اللي بيقول: "أنا عايز لبان. أنا عايزه الآن!" الأطفال ممكن ما يفهموش وما يقدروش يصبروا.

٣) الطفولة فيها **تلقائية وانطلاق**. الطفل ممكن يتحرك بتلقائية وانطلاق من غير ما يتقيّد بتفكير كتير.

ـــــــــــــ لكن الانطلاق ده ممكن يبقى اندفاع وتهور.

٤) الطفولة فيها **حساسية وتعبير عن المشاعر بسهولة**. دي حاجة حلو إنها نفضل فينا.

ـــــــــــــ لكن الحساسية ممكن تبقى أزيد من اللازم وتتحول إلى سهولة الجرح و"**القمص**"

ممكن نسمي الصفات الوحشة إللي فى الطفولة اسم تاني علشان نفرق بينها وبين الطفوله الحلوة. خلونا نسميها "**المَعيَله**"**!** ممكن نحصر صفات المعيله فى الجمل دي:

☹ المعيلة هى التركيز على الاحتياجات و الأخد و عدم العطاء.

☹ المعيله هى الأنانيه وعدم الاحساس بالناس التانيه أو بتقدير الظروف.

☹ المعيلة هي عدم الصبر.

☹ المعيلة هى الاندفاع والتعلق بحاجات مضره لأنها لذيذة.

☹ المعيله هي الحساسية الزايده والقمص.

الكبر هو إننا نحتفظ بصفات الطفولة الحلوة زي البساطه والحماس والانطلاق والتعبير عن المشاعر و نتخلى عن صفات المعيله زي الأنانية و الاندفاع و عدم الصبر و القمص من الناس والحياة.



ممكن بقى نبطل "قمصة" من الحياة ونبتدي نستمتع بيها! ونخليها حلوه.

خلونا نخلى خميس التعيس، سعيد الجديد!

خلونا نخلى نكدية المقموصة، سعدية المحروسه!

إزاي ممكن حد يساعدنا نكبر؟

١) حد كبير يدينا المسئولية و يشيلها معانا في الأول.

٢) حد كبير يعلمنا نشيل المسئولية لوحدنا و يشرف علينا و يتابعنا.

٣) حد كبير يحمينا و احنا بنعمل حاجات جديدة.

٤) حد كبير يصلح لنا غلطاتنا من غير ما يذلّنا ويهيننا.

مين الكبير؟ راجع ص ٢٨

الدرس في ٥ نقط

- الكبران احتياج.
- الطفولة هي البساطة والقدرة على اللعب والانبساط ببساطة وتلقائية.
- المعيلة هي التعلق بالأشياء وعدم الصبر والاندفاع.
- محتاجين نبطّل "نتقمص" من الناس و الحياة.
- علشان نكبر، محتاجين نبتدي نتحمل المسئولية تحت إشراف وتوجيه.

فترة المشاركة

١) الحاجات اللي فيها معيلة وعايز/ عايزة أبطّلها:

١. ________________________________

٢. ________________________________

٣. ________________________________

٢) الحاجات اللي فيها طفولة ومش عايز/ عايزة أبطّلها:

٤. ________________________________

٥. ________________________________

٦. ________________________________

٣) مرات شعرت فيها إن ظروف أسرتك خلّتك تكبري قبل الأوان وتفقدي الطفولة الحلوة، يعني تشيلي مسئولية مش قدّها. إحساسك إيه تجاه كده ؟

____

____

____

ختام المجموعة

نمسك إيدينا فى إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابى بينه حوّانا

☺ حافضل أكبر واتعلم طول عمرى.

☺ أنا ممكن أكون ناجح في حياتي.

حا نكتب العبارات دي على كروت

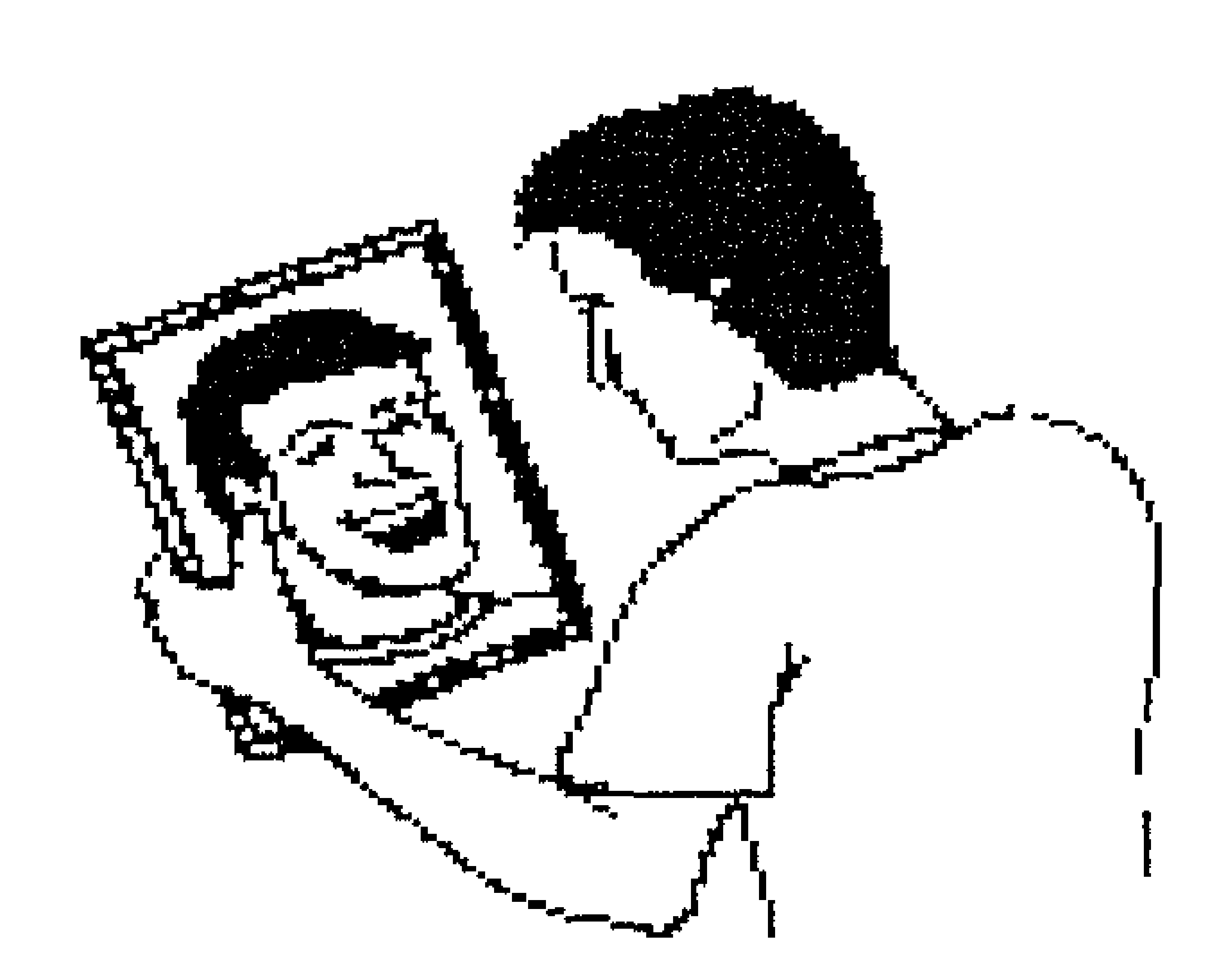
ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المره الجاية

آنا باكبرْ
أيوه باكبرْ
بس انا لسَّه صْغيّرْ
يعني باتعبّرْ واعبَّرْ
ماهوّه ده معناه ياحوبا إنى باكبر
عايز أكبر بس شرطى:
أحتفظ برضه بطفولتى
وارسم بيها لونى و خطى:
"إنى أكبرْ
و قت ماهو لازم و واجب،
بس أصغرْ
فى الملاهي والملاعب"
أنا باكبر مش باشيخ
يعني باتعلّم يا شيخ
يعني باحمل مسئولية
و احترم طفلي اللى فيّـهْ
و إن غِلِطْ ، مش لازم اكتمه..... ما الكبير برضه بيعمل عملتُهْ.
مش ضروري الصح يفضل هوا صح ...... عَالَى طول
كل صح تجربه يمكن "يقول"،
إنه صح نصْ نصْ
يبقى نعلم نبصْ :
ييجي صحْ آصحّ مِنّهْ... غَصْب عنّهْ
يبقى معنى إني باكبرْ
إنى باتغيّر و باقْدَرْ !

الوحدة الثانية

صـــورتي

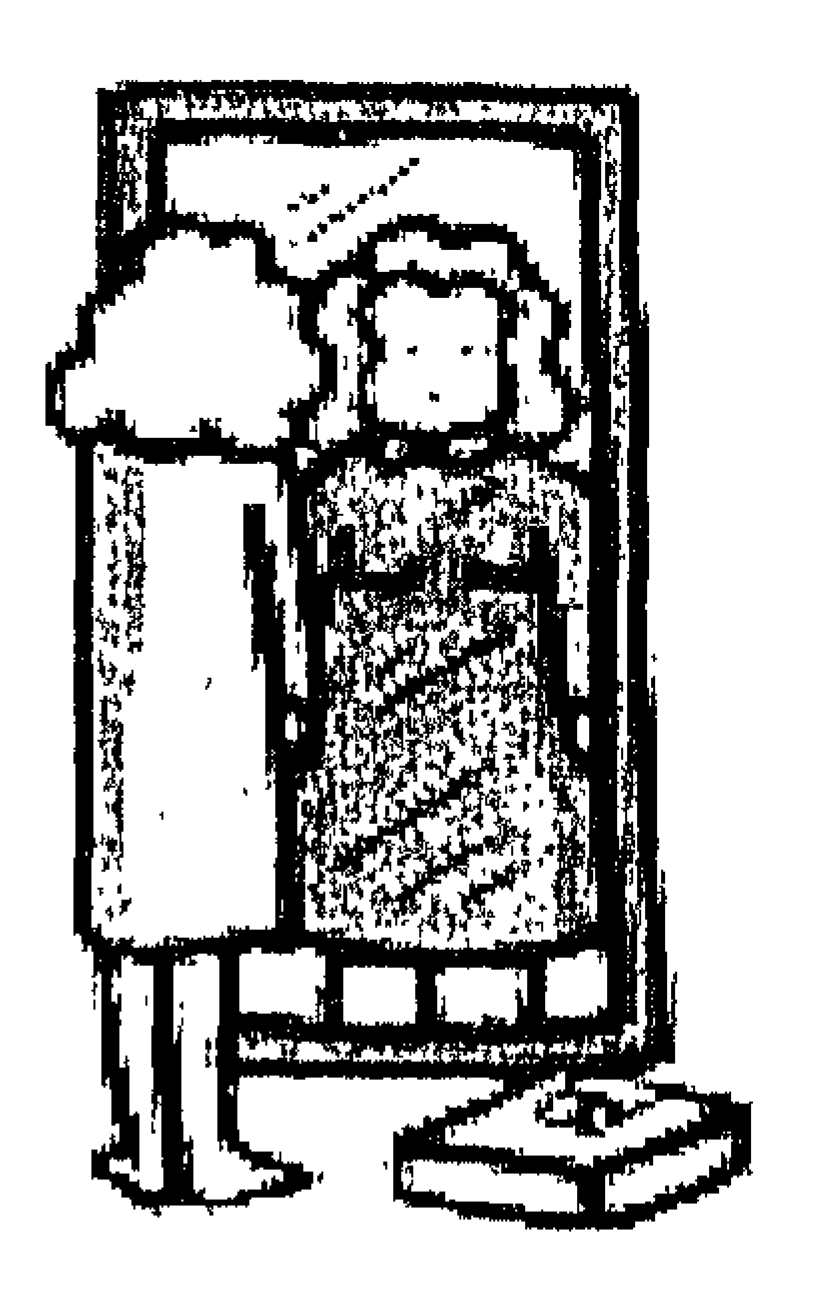
مقدمة



كل واحد فينا عنده فكرة عن نفسه وشايف نفسه بطريقة. الطريقة دى اتكوّنت خلال سنين حياتنا من خلال الكلام اللي سمعناه عن نفسنا من الناس، خصوصاً اللي رأيهم يفرق معانا. و كمان من خلال الأحداث المهمة اللي حصلت في حياتنا. و الحاجات الي عملناها.

الصورة دي فيها أجزاء من الحقيقة لكنها مش الحقيقة الكاملة.

صورتنا في عنينا، ممكن ما تكونش حقيقية. زي المرايه اللي بتكدب وتبيّن البني آدم تخين و هوّ مش تخين! أو رُفَيّع و هو مش رفيع! فكرتنا عن نفسنا ممكن تكون مربوطة زيادة عن اللزوم **بشكلنا و مظهرنا** ولبسنا، فلمّا نلبس حاجة حلوة نحسّ إن قيمتنا زادت ولمّا ما نلبس حاجة نُص نُص، نحس إننا وحشين. مع إن اللبس مش بيخلينا حدّ تاني!



المراية الكدّابة

المراية الصادقة

يمكن كمان فكرتنا عن نفسنا تبقى مربوطة زيادة عن اللزوم **بنجاحنا** والحاجات الحلوة اللي بنعملها، فلمّا نعمل حاجة كويسة نحس إن إحنا كويسين قوي، ولما نفشل أو نعمل حاجة وحشة نحس إن ما لناش قيمة. مع إن البني آدم طبيعي يفشل مرات وينجح مرات. كمان ممكن قوي فكرتنا عن نفسنا تكون مربوطة **برضا الناس عننا**. يعني لما الناس تبقى راضية عننا، نبقى راضيين عن نفسنا ولما الناس ما تبقاش راضية عننا، نقل في عينين نفسنا.

الحالة دي متعبة جداً لأنها بتخلينا مش حاسسين بالأمان. يوم فوق ويوم تحت بل يمكن ساعة فوق وساعة تحت!

ربنا لمّا خلق الناس خلقهم على أحسن صورة. بس احنا بني آدمين مش ملايكة يعني احنا بنغلط وبنزهق وبنتعب، زي ما كمان بنقدر و ننجح ونستحمل ونفرح. فينا الحاجات الحلوة زي ما فينا العيوب لإن احنا مش كاملين، ربنا وحده هو الكامل.

الدرس السادس: جوّة وبرّة

فترة التعليم

إيه الحاجات اللي ممكن الإنسان يعيرها في نفسه؟

____

____

إيه الحاجات اللي مش ممكن الإنسان يغيرها في نفسه؟

____

____

اقرأ الجمل اللي جاية واكتب قدام كل جملة رقم من ١ـ ٦ بحيث يكون:

١	٢	٣	٤	٥	٦
دايماً	كتير جداً	كتير	أحياناً	نادرا	مطلقاً

___ ١. باهتم بشكل هدومي قوي لدرجة ممكن أتعطل عن مواعيد مهمة.

___ ٢. إذا اكتشفت إني مظهري أقلّ من اللي حواليا أشعر بتوتر وافقد التركيز.

___ ٣. باصرف كتير قوي أكتر من إمكانياتي على الهدوم و الأكسسوارات.

___ ٤. باتكسف فوي من شكلي لما أتكلم قدام ناس خصوصاً لو أول مرة، وممكن وشّي يحمرّ.

___ ٥. باتكسف لحسن كسوفي يبان! و يبان عليّ إني خواف و جبان.

___ ٦. دايماً أقارن شكلي ولبسي باللي حواليا.

___ ٧. باحب أعرض اللي باشتريه على الناس وافرح قوي لو عجبهم وأحزن قوي لو ماعجبهمش.

___ ٨. أحب أن أشعر أن عندى حاجات أفضل من أصدقائي وقرايبي.

___ ٩. أحب أدفع الحساب لما أكون في مكان مع أصدقاء لأن ده بيخليني أحس بأهميتي.

___ ١٠. أحياناً باعمل مجهود كبير علشان أخفي عيوب جسمي.

___ ١١. أوقات أكتشف إني باحاول أجذب الانتباه بطرق مختلفة سواء اللبس أو النظرات أو الحركات أو المَشية.

___ ١٢. أتضايق جداً لو دخلت مكان وما لفتتش انتباه كل اللي فيه.

اجمع الأرقام وراجع

٥٤- ٦٠ ____ تقريباً عمرك ما بتفكر في مظهرك.

٤٨- ٥٤ ____ ممكن تفكر في مظهرك لو حد لفت انتباهك.

٤٢- ٤٨ ____ بتفكر في مظهرك في المناسبات المهمة بس.

٣٦- ٤٢ ____ **بتفكر في مظهرك بطريقة معقولة.**

٣٠- ٣٦ ____ مظهرك من الأولويات المهمة بالنسبة ليك.

٢٤- ٣٠ ____ مظهرك أهم حاجة فى حياتك.

١٨- ٢٤ ____ تركيزك على شكلك و مظهرك قرّب يبقى مسكلة بالنسبة ليك.

١٢- ١٨ ____ اهتمامك بمظهرك بقى مشكلة كبيره مسببة لك متاعب ومعطّلك.

جوّة وبرّة

حانتكلم عن ٤ أفكار عن الفرق بن الإنسان من برّة ومن جوّة.

١) **الجمال في العين اللى بنشوف مش بس في الشكل اللي بيتشاف**. الحميل فى عين إنسان يمكن مش جميل قوي في عين إنسان تاني. الناس ليها آراء مختلفة فى الجمال وبالطريقة دي ممكن كل إنسان يبقى جميل أو على الأقل شكله مقبول.

٢) **الجمال اللي من برّة، الناس بتختلف عليه. لكن الجمال اللي من جوّة، الناس متفقة عليه.** يمكن فيه ناس تحب الأسمر وناس تحب الأبيض (فيه أغانى كتير للسُمر وأغاني للبيض)، لكن ما فيش حد يحب الخيانة. يمكن ناس تحب المقلّم وناس تحب السادة، لكن ما فيش حد يحب الكبرياء و الغرور. يمكن فيه ناس تحب الكعب العالي وناس تحب الكعب الواطي، لكن كل الناس تحب التواضع و الأمانة و الشهامة.

٣) **اللي جوّة بيأثر في اللي برّة أكتر ما اللي برة بيأثر على اللي جوة**. القلب الحزين بيخلي شكل الإنسان كئيب مهما كانت تقاطيع وشّه ومهما كان اللي لابسه. لكن اللبس والشكل مش ممكن يجيب للإنسان سعادة أو يخلّي وشّه مبتسم.

٤) **اللى برّة اتعمل خلاص ومش ممكن يتغير مهما حاولنا، لكن اللي جوّة ممكن يتغير ويكون أحسن وأحسن كل يوم.** ممكن نكبر و نتعلم حاجات أكتر، و نفهم نفسنا أكتر، و نحب الناس و نحب ربنا أكتر، و نبقى مفيدين أكتر لنفسنا و للحياة اللي عايشين فيها.

الدرس في ٥ نقط

- الجمال مش بس في الشكل اللي بيتشاف، لكن كمان في العين اللي بتشوف.
- الجمال الناس أرائها فيه بتختلف، لكن الطباع الحلوة كل الناس متفقة عليها.
- الشكل مش ممكن يتغير لكن الطباع ممكن تتغير.
- اللي جوة بيأثر فى اللي برة أكتر ما اللي برة بيأثر في اللي جوة.
- قيمة الإنسان مش في شكله، لكن في حقيقته من جوة.

فترة المشاركة

١) ارسم/ارسمي نفسك. شايفة/شايف نفسك إزاي؟ أرسمي/ارسم حاجة تعبر عن نفسك. نبات، حيوان، جماد، *(فيه واحدة رسمت شجرة علشان شايفة نفسها ثابتة، وواحدة رسمت نحلة علشان شايفة نفسها مفيدة، واحد رسم جمل علشان يعبر عن إنه صبور، الخ)*

٢) نفسك تبقى إزاي؟ ارسمي/ارسم حاجة تعبر عن اللي نفسك تكونه/تكونيه *(فيه واحد رسم مبنى علشان نفسه يبقى ثابت، وواحدة رسمت سمكة علشان نفسها تبقى زي السمكة بتعوم في البحر بحرّية، واحدة رسمت عصفورة علشان عايزة تبقى خفيفة الخ)*

٣) اكتب/اكتبي على اليمين الحاجات اللي ممكن تتغير فيك وعلى الشمال الحاجات اللي مش ممكن تتغير.

الحاجات فيّ اللي مش ممكن تتغير	الحاجات فيّ اللي ممكن تتغير
___	___
___	___
___	___
___	___
___	___
___	___

٤) إيه الحاجات اللي نفسك تغيرها/ تغيريها في نفسك؟

___

٥) إيه الحاجات اللي نفسك تقبلها/تقبليها في نفسك؟

___

٦) إيه الحاجات المبسوط/المبسوطة منها في نفسك؟

___

___

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد الدعاء ده.

دعاء السكينة

يارب إدّيني النهاردة ال ، أقبل الحاجات اللي ما قدرش أغيرها

والشجاعة أغير الحاجات إللي أقدر أغيرها.

والحكمة إني أعرف الفرق بين لاتنين. بين الي أقدر أغيّره و اللي ما

قدرشي. ساعدني أعيش كل يوم بيومه

ساعدني أعدي في الصعب لغاية ما أوصل للسلام

ساعدني أقبل الناس زي ما هما والحياة زي ما هي وأتغير أنا

أنا واثق إنك قادر على كل شيء

وحاتعمل كل حاجة حلوة في وقتها

حا نكتب الدعاء ده على كارت ونردده مع نفسنا

كل يوم الصبح لغاية ميعاد المجموعة اللى جاية

آنا بصيت في مرايتي
شفت نفسي: هىَّ صورتي
إنما رْجعْتِ فْ كلامي:
إللي مش شفته "مش أنا بدر التمام"!
آنا كام؟

إنتو شايفين اللى برّة
بس ده مش كلّ مرّة
أنا لسّه ليّ جوّةً
حتى باين: إني هوّه
"أنهو أحسن؟"
أنهو أحسن؟؟!
آنا أحسن!!
أنا "مجموعي" آنا معناه هوّا "انا"،
ما تبص يابنى ، أنا قصدي
يا سيدي: آنا "كلي على بعضي"
واللي عاجبه!!

الدرس السابع: النجاح

فترة التعليم

إيه معنى إن الواحد يكون ناجح؟

____

____

إيه الحاجة الي تحب تنجح فيها أكتر من أي حاجة تانية؟

____

____

اقرأ الجمل اللي جاية واكتب قدام كل جملة رقم من ١ـ ٦ بحيث يكون:

١	٢	٣	٤	٥	٦
دائماً	كتير جداً	كتير	أحياناً	نادراً	مطلقاً

___ ١. بالاقي نفسي ساعات باهرب من حاجات مفروض أعملها، علشان خايف/خايفة من الفشل.

___ ٢. ما أقولش رأيي إلا إذا كنت متأكد إن الكل حايوافقوا عليه.

___ ٣. مش باقدر أستوعب إن حد ممكن يكون بيحبّني من غير ما يكون عايز مني حاجة.

___ ٤. لو غلطت في أي حاجة و لو بسيطة أفضل ألوم نفسي عليها و قت طويل.

___ ٥. لو ماحققتش إللي الناس متوقّعاه مني يجيني حزن واكتئاب جامد.

___ ٦. باحس إنى لازم أفسر وأبرر كل حاجة باعملها علشان ما حدش يلومني.

___ ٧. أتغاظ قوي من أي حد يخلني أبان فاشل.

___ ٨. أحياناً أنتقد نفسي قدام الناس علشان ما ينتقدونيش هما.

___ ٩. كتير بأقارن نفسي بالناس وأطلب من نفسي إني أكون أحسن من الجميع طول الوقت.

___ ١٠. أميل إني أنتقد الناس مش إني أمدحهم.

___ ١١. ساعات با تصرف أو باتكلم بطريقة تعلّيني وتعلّي إنجازاتي قدام الناس.

___ ١٢. باحب أكون مسيطرة على الموقف في المكان اللي أنا فيه ودريانة بكل حاجة بتحصل و لو فيه حاجة مش عارفاها أتضايق قوي.

اجمع الأرقام وراجع

٥٤- ٦٠ ___ النجاح والإنجاز مش من الحاجات اللي بنفكر فيها.

٤٨- ٥٤ ___ يمكن لمّا حدّ يضغط عليك و يحاسبك، نفكر في النجاح.

٤٢- ٤٨ ___ بتفكر في النجاح لما تكون قدام امتحان أو اختبار.

٣٦- ٤٢ ___ النجاح مهم بالنسبه لك لكن فبه حاجات نانية مهمة في حيانك.

٣٠- ٣٦ ___ النجاح من الأولويات في حياتك.

٢٤- ٣٠ ___ نجاحك أهم حاجة في حياتك.

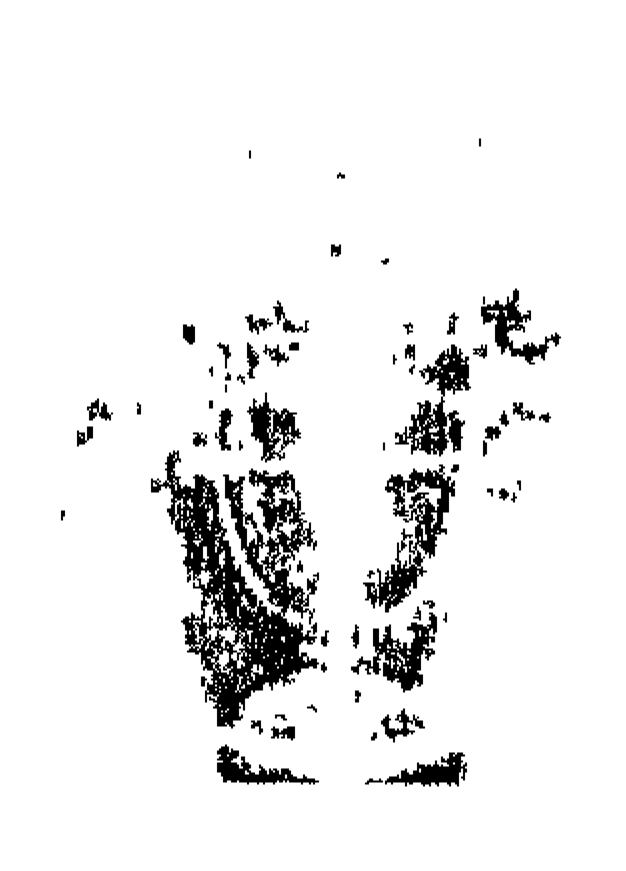
١٨- ٢٤ ___ اهتمامك بالنجاح قرب يبقى مشكلة بتتعبك أكتر منه حاجة بتبسطك

١٢- ١٨ ___ اهتمامك المبالغ فيه بالنجاح والتفوق بقى مصدر عذاب بالنسبة لك.

النجاح بيأثر في صورتنا قدام نفسنا

كل إنسان بيحب يبقى ناجح و ده احتياج طبيعي ومشروع. طبيعي إن النجاح يرفع من حالتنا النفسية والفشل يخفض معنوياتنا. لكن لما النجاح والفشل بيحدد قيمتنا كبني آدمين، ده بيبقى متعب. في الحالة دي النجاح بيطلعنا لسابع سما، والفشل ينزلنا لسابع أرض. علشان نعيش حياة حلوة مرتاحة، محتاجين تكون عندنا أرضية ثابتة، يعني لما ننجح ننبسط لكن مش زيادة عن اللزوم، ولما نفشل نزعل لكن ما نكرهش نفسنا. الأرضية دي تيجي من **فهم معنى النجاح الحقيقي و إزاي نُحكم عليه.**

١. النجاح في العلاقات هو النجاح الحقيقي



النجاح في العلاقات أهم من النجاح فى الحاجات والإنجازات. أكتر حاجة تدّي للإنسان ثقة واستقرار هو إن تكون ليه علاقة حلوة مع ربنا سبحانه و تعالى. ومع الناس ومع نفسه. صحيح إنه ساعات حب الناس وتقديرهم **يزيد** مع النجاح. لكن أكتر حاجة **تحافظ** على علاقتنا مع الناس هي الطريقة اللي بنتعامل بيها معاهم. الناس ممكن **تحترم** وتقدّر الناجح لكن **بتحب** اللي بعاملها كويس. العلاقات

الطيبة بتساعدنا نبني أرضية ثابتة نلاقيها تحت رجلينا فمانطيرش في السما لو نجحنا، أو ندفن نفسنا تحت الأرض لو فشلنا.

٢. تقييم النجاح

قبل ما نتسرع و نحكم على نفسنا، نجحنا في إيه وفشلنا في إيه، خلونا نقف شوية ونفكر إزاي نقيِّم النجاح.

أ. النجاح مشوار

النجاح مش أنا وصلت لإيه، لكن انتقلت من فين لفين في مشوار الحياة. النجاح مش بيتقاس باللي وصلنا ليه *بالمقارنة بالناس*، لكن وصلنا لإيه النهاردة بالمقارنة *بنفسنا إمبارح*. على سبيل المثال، لو واحدة جايبة ٥ من ١٠ وواحدة تانية جايبة ٨ من ١٠ مين ناجح أكتر؟ قبل ما نتسرع في الإجابة، خلونا نسأل: "كل واحدة كانت فين السنة اللي فاتت؟" لو اللي جايبة ٨ من ١٠ كانت السنة اللي فاتت جايبة ٩ وإللي جايبة ٥ كانت السنة اللي فاتت جايبة ٣، يبقى مين نجح أكتر دلوقتي؟ اللي اتقدم ولا إللي اتأخر ؟!

كمان لو اتأخرت خطوة، مش مهم قوي! المهم إني مارجَعش الطريق كله من الأول. لو خدت ٣ خطوات لقدام ورجعت خطوتين لورا، أبقى مشيت خطوة لقدام. مش كده؟! حتى لو رجعت الطريق كلّه م الأول، كويس إني واقف على رجليَّ و أقدر أبتدي من تاني، المهم إني ما قعش على الأرض، و لو حتى و قعت على الأرض، كويس إنّي لسه عايش مش ميت، يعني لسّه قدامي فرصة!!

ب. النجاح في الحياة ليه مواسم

ممكن الواحد يعيش سنين مش بينجح نجاح ظاهر لأن مش قدامه فرصة أو باب مفتوح، لكن ييجي يوم يتفتح باب و يتقدم بسرعة لقدّام، ده معناه إنه كان بيخزِّن حاجات حلوة جوّاه لغاية ما جه الوقت اللي طلعت فيه الحاجات دي. البيضة بتفقس في دقيقة لكن الكتكوت اللي جواها أخد و قت بيكبر واحنا مش شايفينه. النجاح هو إني أحاول أستفيد من كل حاجة حواليا حتى لو لسّة معنديش باب معتوح ويكون عندي أمل إن يمكن فيه باب أنا مش شايفه دلوقتي، بكرة حايتفتح. يعني انتهز كل فرصة أتعلم حاجة جديدة، أقرا كتاب، أحضر درس، اتعلم حرفة أو مهارة.

ج. النجاح هو: عملت إيه بالخامة اللي معاك

اللي يعمل تمثال حجر يبقى بَذَل فيه مجهود أكبر من اللي يعمل نفس النمثال من الصلصال!

قياس النجاح بيحطّ في اعتباره كمان الظروف المحيطة. يعني مثلاً اللي تكمل تعليمها في ظروف أسرية صعبة، أنجح من اللي تكمل تعليمها في ظروف سهلة. مش كدة و لا إيه؟

هـ النجاح الحقيقي هو إني أعرف نفسي ومواهبي وأقبلها واستثمرها

لو بصّيت على موهبة غيري مش حانمّي موهبتي أنا، ويرضه مش حابقى زي غيري. يبقى زي اللي رقص على السلم، لا قدرت أبقى زي غيري، لأن ده مستحيل. و لا طوّرت اللي كان ممكن أطوره في نفسي!

الدرس في ٥ نقط

- ❖ النجاح احنياج لكل بني آدم.
- ❖ النجاح في العلاقات هو النجاح الحقيقي.
- ❖ النجاح الحقيقي هو مقارنة نفسك بنفسك إمبارح مش بالناس.
- ❖ النجاح هو عملت إيه بالخامة اللي معاك.
- ❖ النجاح هو قبول النفس والمواهب والإمكانيات.

فترة المشاركة

١) بتشعر بإيه لما بتفشل في حاجة؟ *(على سبيل المثال، باحس باليأس والإحباط، باحس إن عمري ما حانجح في الحاجة دي تاني. باحس بالألم الشديد.)*

____

____

٢) هل بتدوري على النجاح بأي طريقة؟ هل نفسيك تنجحي في أي حاجة حتى لو مش متأكدة إذا كانت مفيدة ولا لأ؟ إزاي؟

____

____

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ أنا حابذل كل مجهود عندي علشان أنجح.

☺ لو فشلت حاستحمل واكمِّل.

حا نكتب العبارات دى على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

هوَّا حد يحب يسقط؟
هوَّا حد يحب يغلط؟
آنا طبعا نفسي أنجحْ
عايز افرح.
بس ما يحلّش محلي،
إنى ناجح
عيب يا فالح
آنا موجود من قبل ما انجح
آنا موجود بعد ما انجح
يعنى لو تعترفوا بيّ لو سقطت
أو غلطت
حاعرف اني قد كبرت

أرجع أنجح شكل تاني
مش بعيد م الأولاني
بس أحلى، أصل آنا يعني اللي عُزته
ُقمْت نُلْتُهْ
النجاح ده مش عشانكم
مش عشان خاطر عيونكم
هوا ليّ، و آنا منكم
النجاح الحلو يعني:
هو إني
أنتفع بنجاحي ليكم، يعني ليّا
إنى أسعد لينا فيكم، يعني بيّا
إنى أفْـهَم نفسي أكَتْرَ
يعنى بافهمكم واقدّرْ
يعني بَاكْبرَ
النجاح دا زي سيّارة جميلة
تبقى حلوة لو أسوقها، مش تدوسني
نفِسي مرّة فِى عواطف أصيلة
مش تبوسني: لما أنجح وى خَلآصْ!

الدرس الثامن: رضا الناس

فترة التعليم

إزاي ممكن الواحد يرضي الناس اللي حواليه؟

اقرأ الجمل اللي جاية واكتب قدام كل جملة رقم من ١ـ ٦ بحيث يكون:

١	٢	٣	٤	٥	٦
دائماً	كتير جداً	كتير	أحياناً	نادراً	مطلقاً

___ ١. ما استحملش الوحدة أبداً. ممكن أعمل أي حاجة أو أروح أي حتة علشان مابقاش لوحدي.

___ ٢. أكتر دافع بيحركني هو رضا الناس عني. ممكن أعمل أي حاجة علشان الناس ترضي عني و ما تغضبش عليّا.

___ ٣. باشعر بخيبة أمل شديدة لما ما تكونش كل الناس راضية عنّي.

___ ٤. بافكر باستمرار في اللي بيقولوه الناس عني.

___ ٥. باحب أظهر بالصورة اللي الناس تحبها،علشان الناس لو عرفتني على حقيقتي مش حاتقبلني.

___ ٦. لما أقابل أي إنسان أحاول أعرف إيه اللي بيحبّه علشان أعملهوله.

___ ٧. ما أقدرش أقول "لأ" لأي حد علشان ماقدرش أستحمل إن حد ممكن يزعل مني.

___ ٨. لازم كل الناس حواليّا تبقى مبسوطة علشان أسمح لنفسي أكون مبسوطة وده بيخليني كتير حزينة.

___ ٩. بسبب الخوف من الرفض بالاقي نفسي باتجنب بعض الأشخاص بالذات.

___ ١٠. لما حد ما يرحبش بيّ قوي أحس بالرفض واتعصّب.

___ ١١. لما حد يمدحني باجد صعوبة أصدق. وباخاف إن رأيه ده يتغير في أي وقت.

___ ١٢. بالاقي نفسي باحاول إني إبهر الناس اللي حواليّا.

اجمع الأرقام وراجع

٥٤- ٦٠ ___ رأي الناس فيك مش بيفرق معاك خالص.

٤٨- ٥٤ ___ رأي ناس معينين بيفرق معاك أحياناً.

٤٢- ٤٨ ___ ساعات تفكر في رأي الناس لكن لوقت بسيط.

٣٦- ٤٢ ___ رأي الناس بيأثر فيك لكن مش بيحركك.

٣٠- ٣٦ ___ رأي الناس فيك من أهم الحاجات اللي بتحركك في حياتك.

٢٤- ٣٠ ___ رضا الناس عنك هو الحاجة الوحيدة اللي بتحرك تصرفاتك.

١٨- ٢٤ ___ اهتمامك برضا الناس بدأ يكون شيء متعب بالنسبة لك.

١٢- ١٨ ___ انت عايش علشان ترضي الناس بس و ده مسبب لك ضيق أغلب الوقت.

إزاي إرضاء الناس زيادة عن اللزوم ممكن يبقى عيب؟

- يمكن كتير مننا اتعلموا يتحكموا في الناس من خلال إرضائهم!
- ممكن رغبتنا في رضا الناس خلتنا نسمح لبعض الناس تتحكم فينا وتسيطر علي حياتنا!
- يمكن من كُتر اهتمامنا برضا الناس بقينا نكدب و نعمل حاجات ضميرنا مش مرتاح لها!
- يمكن نكون بالِغنا في إرضاء الناس لدرجة إننا بعنالهم دماغنا ويمكن أكتر من دماغنا كمان!

الاهتمام بالناس و خدمتهم، مش دايماً وحش لكن بيبقى وحِش لما بيكون زيادة عن اللزوم وعلى حساب حاجات تانية مهمة. **إزاي ممكن نحول صفات إرضاء الناس اللي ممكنا تضُر، لصفات جديدة تفيد ؟**

الصفات السلبية	إزاي ممكن تبقى إيجابية
١) بنضحي بنفسنا زيادة عن اللزوم.	ممكن نخدم الناس خدمة "عاقلة" متزنة. فيها نبسط اللي حوالينا ونتبسط معاهم. **مش لازم نكون تعبانين دايماً وضحايا علشان نكون بنخدم الناس.**
٢) فاكرين إن التواضع هو إنه تبقى قيمتنا في عينينا قليلة.	التواضع الحقيقي هو إننا نشوف قوتنا وضعفنا في نفس الوقت. **نعترف بعيوبنا ونفرح بمزايانا بكل أمانة.**
٣) مش بنعرف نقرر كويس. دايماً عايزين حد يقرر لنا.	ممكن نتعلم نسمع آراء الناس لكن إحنا اللي نقرر في النهاية. نبدع ونعمل حاجات جديدة حلوة. **ما نخافشي من رأي الناس أو من عقابهم.**

الصفات السلبية	إزاي ممكن تبقى إيجابية
٤) مش حاسّين إن لينا كيان قوي. إحنا مين؟	ممكن نبص كده لنفسنا بقبول وحب ده مش عيب ومش كبرياء! ممكن نحترم نفسنا زي ما احنا كده. ما احنا مخاليق ربنا! ممكن نصدق نفسنا مهما قالوا الناس علينا كدابين! الناس مش ربنا .. **الناس زينا ... وإحنا زي الناس!**
٥) سهل علينا قوي نبيع نفسنا و حقوقنا	ممكن من النهاردة بدل ما نحط نفسنا في مواقف تخلينا نتداس وحقوقنا تتاخد. **نتعلم ندافع عن حقوقنا ونبطل نخلي حد يستغلنا.**
٦) بقينا معتمدين ومدمنين للكلام الحلو من الناس وممكن ندفع فيه "أي تمن!"	الكلام الحلو من الناس كويس. **لكن لو ما جاش مش** حانموت. ولو تمنه غالي زيادة عن اللزوم، مش حاندفعه!
٧) ما بنقدرش نسيب حد، حتى لو ضرّنا.	عايزين نتعلم إن ولاءنا هو أولاً لربنا ، ثانياً لنفسنا و لطريقة الحياة اللي تناسبنا. عندنا برضه ولاء للناس اللي ماشيين معانا نفس السكة المفيدة اللي احنا مختارينها، لكن لو سابوا السكة دي، إحنا مش حانسيبها، ممكن نسيبهم هما!

فترة المشاركة

١) اركي عن مرة حاولتي فيها ترضي شخص، فعملتي حاجات ضرّتك.

____

____

٢) شارك إزاي الخوف من عدم رضا الناس ممكن يمنعك إنك تعمل حاجات مفيدة.

____

____

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ أنا مش حاقدر أرضي كل الناس.

☺ مش حادفع في رضا الناس أي تمن. أنا مش للبيع!

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

نفسـي إنك،

نبقى يعني،

راضي عنّي

نفسـي أبقى اللي كُنت عايزُه مِنّي

حتى أكتر

بس ترضى،

إنت تؤمر، أنا أحْضَر.

بس يعني،

لو سـامعني

راح تلاقي حاجة تانية غير اللى هيّه

بس لو تاخد لي بالك،..... آه شـويه

إنتو عايزين منّي إيه، ولْحد إمتى؟

إنت إمتى راح تشـوفني: إننا نَفْسِى مش انتّ.

أقعد أعمل إللى يرضيكم وانا فيّا اللي فيّا؟

تبقى مش نافعة و لو بتنجح مية مية!

آنا من حقي عليكم بالفصيح

أبقى نَفْسِي، إللّى هّيهْ، و بصحيح

حتى لو أنا مش عاجبكم،

يمكن أحسـنْ،

بس برضه مش حاسـيبكم.

إسـمعونى: أصل انا كل اللى طالبُهْ (و اللى عاجبه)

إننا أعملها وحدي

مش لوحدي، يعني مالكوش لازمة عندي

لأ، لوحدي يعني أبدأ مِ اللّى عندي

لو تحبوني بصحيح :

تسمحو لي، و انا و بختي

أنا حاتغير براحتي

بس برضه البركة فيكم

بس مش لعبة فْ إيديكم

لما ترضوا بالكلام ده حبّه حبه

مش حا يفضل بينا غير روح المحبة

دانا باكبرْ، مش باعاند

واللى بيساعد يساعد

بس ما يطلبشي روحى قصاد ما إنه خَد بَيدّى

ما انا برضه حاردّ ديني، للى بيحاول يعَدّى

الدرس التاسع: المعلقة الدّهَب

فترة التعليم

إيه الغلطة اللي ممكن حد يعملها تخلّي قيمته تقل؟

إيه الحاجة اللي الواحد ممكن يعملها تعلّي من قيمته؟

القيمة الحقيقية

إيه قيمة الإنسان الحقيقية؟

قبل ما نجاوب السؤال ده... **خلونا نسأل شوية أسئلة..**

هل لو واحد رجله اتكسرت أهله حا يموتوه؟

هل لو واحد بقى معوّق مش حاناكّلُه؟

هل لو واحد مريض مرض خطير مش حانعالجه ونسيبه يموت؟

بالطبع لأ

ليه؟

علشان لأن الإنسان له قيمة حتى لو مش بيعمل أي حاجة. الحياة الإنسانية ليها قيمة كبيرة في حد ذاتها!

علشان كده الإنسان محتاج يحس بقيمته حتى لو معملش حاجة ولو حتى غِلِط ، لأن الإنسان له قيمة في نفسه حتى لو مش بيقدر يعمل حاجة.

خلونا نسأل شوية أسئلة كمان..

هل فيه إنسان مش بيقدر يعمل أي حاجة؟

هل ممكن الإنسان المعوَّق يعمل حاجة مفيدة، لو حاول وتحدّى الإعاقة؟

أمثلة:

ما فيش إنسان ما يقدرش يعمل حاجة إلا لو ميّت أو في غيبوبة! كل إنسان جوّاه طاقات و مواهب تخليه يقدر يعمل حاجات مفيدة، حتى لو لسّة ما اكتشفهاش.

علشان كده الإنسان كمان محتاج يحس إنه بيقدر يعمل حاجة وليه فايدة في الدنيا.

باختصار أنا كإنسان محتاج حاجتين في نفس الوقت.

- ☺ محتاج إني أحس إن **ليّ قيمة من غير ما أعمل حاجة.**
- ☺ محتاج إني أحس إني **باعمل حاجة ليها قيمة.**

فيه حاجات في الدنيا ما لهاش قيمة في ذاتها، قيمتها بس في اللى بتعمله، زي الملعقة البلاستيك. الملعقة البلاستيك مفيدة ممكن الناس تاكل بيها، لكن بعد ما تاكل بيها ترميها. بعد ما تأدّي الوظيفة تترمي حتى لو سليمة، لأنها في ذاتها ما لهاش قيمة. قيمتها في وظيفتها بس! ولو في يوم اتكسرت تترمى على طول. لكن أنا ليّ قيمة في نفسي حتى لو اتكسرت. **أنا مش بلاستيك! أنا دهب!**

فيه حاجات تانية ليها قيمة كبيرة في ذاتها، لكن ما لهاش وظيفة، مافيش حاجة بتعرف تعملها. زي مثلاً **مكعب دهب،** ليه قيمة في ذاته لكن مالهوش فايدة ولا وظيفة. لو أنا جعانة وقدامي طبق كشري ومكعب دهب، مش حاقدر آكل الكشري بسبيكة الدهب دي! أنا محتاجة دلوقتي ملعقة آكل بيها حتى ولو بلاستيك!

مكعب الدهب فيمة غالبة جداً محفوظة ومركونة لكن ما لهاش فايدة عملية. أحسن حاجة بعملها مكعب الدهب هيّ إنه يتباع أو يتسيح ويتعمل حلقان أو غوايش!

ملعقة بلاستيك

مكعب دهب



معلقة دهب!

أنا إنسان ليّ قيمة في ذاتي سواء عملت حاجة أو ماعملتش. **معدني دهب.** أصلي غالي لأني إنسانة حتى لو اتكسرت، الفرفوتة مني ليها قيمة، لو اتوسخت، ليّ قيمة حتى لو ملفوفة في ورق جرايد، ليّ قيمة!

لكن أنا كمان مش حتة دهب مُصمّتة ولا حتى حلق أو غويشة كل فايدتي زينة. **أنا زي "المعلقة" الدهب!** مفيدة للناس و أقدر أخدمهم. أقدر أأكلهم وأشبّعهم. عندي طاقات وإمكانيات ومواهب محتاجة تطلع من جوايا واستخدمها علشان أفيد نفسي و اخدم الناس.

كل ده و انا فاكرة إني لو فشلت ولو حتى اتكسرت، عمري ما حانسى إني دهب! عمري ما حارمي نفسي في الزبالة. ممكن أصلح نفسي تاني وقيمتي ما تقلّش أبداً

فترة المشاركة

١) شاركي عن مرات حسّيتي فيها إنك معلقة بلاسيتك لو مش بتفيدي حد يبقى مكانك هو سلة المهملات؟

____

____

____

____

٢) شارك عن مرات حسّيت فيها إنك مش مفيد وماعندكش حاجة تدّيها لحد؟

____

____

____

____

٣) شارك عن مرات حسّيت فيها إنك مفيد للناس؟ حسّيت بإيه؟

____

____

____

____

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ أنا قيمتي مش في اللي باعمله.

☺ أنا أقدر أفيد نفسي وأفيد الناس.

☺ أنا مش معلقة بلاستيك ، أنا معلقة دَهَب!

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

الوحدة الثالثة

مشـاعري

الدرس العاشر: القلب الواعي

فترة التعليم

إيه أكتر مشاعر صعبة بالنسبة ليك؟

المشاعر

من الحاجات المهمة اللي تبني شخصياتنا، إننا نوعى لمشاعرنا ونعرف نعبر عنها ونتعامل معها بطريقة سليمة. مشاعرنا زي حصان قوي. ممكن لو عرفنا نسوقه، ننبسط بيه ونستفيد منه. لكن لو فضلنا خانقينه بلجام وحابسينه في اسطبل ما يطلعش منه، نعيش مخنوقين ومش مبسوطين، ممكن يجيلنا اكتئاب ومخاوف وأمراض نفسية كتيرة. ويمكن كمان في يوم تنفجر مشاعرنا زي الحصان الهايج وتوقعنا في مشاكل كتيرة.

في نفس الوقت لو دايماً سايبين اللجام لحصان مشاعرنا من غير أي سيطرة حانلاقيه هو اللي بيسوقنا ويودّينا في حتت مش هي اللي كنّا عايزين نروحها. فنتكلم كلام نرجع نندم عليه ونعمل حاجات ما كنّاش نحب نعملها أو ندخل في علاقات في الآخر تضرنا.

عايزين نتعلم نتعرف على الحصان ده كويس ونصاحبه علشان نعرف نسوقه ونجري بيه ونسابق الريح ونعمل حاجات كتيرة مفيدة لينا وللناس اللي حوالينا.

مين هوَّ الإنسان صاحب القلب الواعي؟

صاحب **"القلب الواعي"** هو الإنسان إللي اتعلم يسوق حصان مشاعره وبجري بيه كويس. و ينط بيه حواجز. ما يعوَّرش الحصان ولا يسيب الحصان بوقّعه و يعوَّره. **فيه ناس كتير بتعرف تشغّل كومبيوتر المخ كويس، لكن حصان المشاعر مش بتعرف تسوقه!**





في الدروس اللي جاية دي حانحاول نتعرف على حصان المشاعر ده و إزاي نسوقه بحب وحزم ومانخليهوش يسوقنا. يعني إزاي يكون قلبنا واعي؟

إيه صفات الإنسان اللي قلبه واعي؟

١) بيقدر **يكتشف** مشاعره ويعرف إيه اللي حاصل جوّاه.

يعني يعرف هو حاسس بإيه. و يحاول يعرف السبب ورا إحساسه ده. لو كان فيه سبب معروف.

٢) يقدر **يعبّر** عن مشاعره بكلام مفهوم يخلّي اللي قدامه يفهمه ويحسّ بيه.

صاحب القلب الواعي عنده كلمة محددة لكل شعور بدل ما يقول كلمة واحدة لكل المشاعر الكويسة وهي كلمة: "مبسوط" متلاً. وكلمة واحدة لكل المشاعر الوحشة زي مثلاً كلمة: "مخنوق"!

٣) يقدر **يسوق** مشاعره.

لأنه **عارف** مشاعره وعارف سببها وعارف **يعبّر** عنها بسهولة، يقدر **يسوقها**. يعني إيه يسوقها؟ على سبيل المثال:

- يقدر يأجل. يعني يقول لنفسه "لأ" على حاجة نِفسُه فيها لكنه عارف إنه مش وقتها أو إنها مضرّة.
- يقدر يغصِب على نفسه يعمل حاجة مالوش نِفس فيها لكن عارف إنها مفيدة وإن ده وقتها (زي المذاكرة مثلاً).
- يقدر يأجّل راحته لغاية ما يخلّص المهمة المطلوبة منه.
- يقدر يحفزّ نفسه و يشتغل حتى وهو في حالة نفسية سيئة.
- يقدر يختار كلامه وقت الغضب وما يغلطش.

من الأمثلة السابقة، واضح إن الإنسان اللي بيعرف يسوق مشاعره بيقدر يبقى ناجح في شغله ودراسته وعلاقاته مع الناس اللي حواليه.

٤) يقدر **يتعرف** على مشاعر الناس ويقدّرها

الشخص اللي قلبه واعي، بيقدر كمان يتعرف على مشاعر الناس ويقدّرها و يقدر يوصلّ للناس إنه مقدّر مشاعرهم. السبب اللي بيخلّيه يقدر مشاعر الناس هو أنه بيقدّر مشاعره هو، وعارف هو ببحس بإيه لمّا بيبقى في موقف زي كده. ده بيخلّي الناس ترتاح له وتحب تتكلم معاه وتصاحبه. **علشان كده الإنسان اللي قلبه واعي بيبقى محبوب من اللي حواليه وده بيخليه سعيد.** و لما يكون سعيد، بيعرف يتعامل مع مشاعره أحسن فيبقى قلبه واعي أكتر وأكتر. هو ده سر النمو والاستقرار النفسي.

هل فيه ناس مولودة قلبها واعي وناس مولودة قلبها مش واعي؟ هل في ناس ذكية في المشاعر وناس غبية في المشاعر بطبيعتها؟

الحقيقة هي إن القلب بيبقى واعي لما نعلّمه وندرّبه. الأب والأم اللي بيعلموا عيالهم يعبروا عن مشاعرهم، عيالهم بيبقى قلبهم واعي من صغرهم. لكن للأسف مش كلنا اتعلمنا كده من صغرنا. لكن نقدر نتعلم دلوقتي من أول وجديد؟

إزاي نتعلم؟

١) نسأل نفسنا كل ما نتضايق أو ننبسط: يا قلبي، إنت حاسس بإيه؟ وليه؟

٢) ممكن نقضي كل يوم الصُبح رُبع ساعة مثلاً، فيها **نكتب** إحنا حاسّين بإيه.

٣) **نعبَّر** عن اللي حاسسينه قدام ناس تانيين.

اتعلمت في الصغر ما قولش أنا حاسس بإيه
و لا بافكر في إ'يه
ولا فكرت فيه ليه
لحد ما قلبي ينفجر
أو امنع نفسي م الإحساس
و امش عادي وسط الناس
و قلبي جوّه حتة حجر !

دلوقتي عايز اتكلم
والاقي حد يسمعني
و الاقي حد يستنى
عليا لحد ما اتعلم
امتى اصارع عيوبي
و امتى لربنا استسلم

يمكن صعب نتعرف على المشاعر ونسوقها لما تيجي علينا فجأة وهي جامدة ومشعللة، لكن لو كنا درّبنا نفسنا على التعامل مع مشاعرنا في الأوقات العاديّة، ممكن نقدرى نتعامل معاها لمّا تيجي جامدة ومفاجئة. زيّ اللي يذاكر طول السنة، يعرف يجاوب يوم الامتحان!

الهدف الأساسي **للمجموعات** اللي بنعملها هو إنها تعلمنا نتكلم عن مشاعرنا البسيطة قدام الناس، و نتعرف على ناس اتعلموا أكتر مننا إزاي يعبروا عن مشاعرهم و نشوفهم و نتعلم منهم.

طبيعي ده في الأول بيبقى صعب و يمكن متعب. اللي بيلعب رياضة لأول مرة بيتعب وعضلات جسمه بتوجعه لأنه عُمره ما حركها بالطريقة دي قبل كده. لكن لو استمر، حايتعلم و ينبسط وعضلاته تكبر وتقوى.

٤) بعد ما نعبر عن اللي حاسسين بيه، **ما نستسلمش ليه.** ما نقعدش نجترّ المشاعر ونعيش فيها ونندب حظنا. لكن نسوق مشاعرنا ونعمل اللي مخنا مختاره مهما كانت مشاعرنا.

في الدروس الجاية حانتعرف على بعض المشاعر اللي بنحس بيها كتير وإزاي نعبّر عنها. لكن قبل الدروس خلونا ناخد التدريب ده.

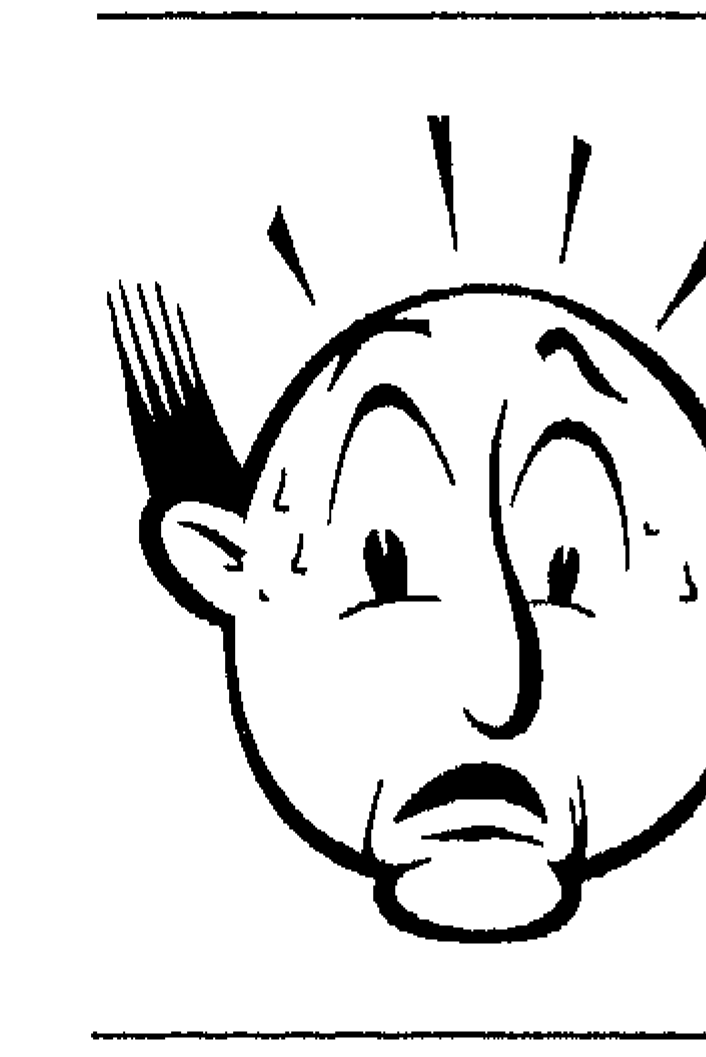
تدريب

يكتب كل عضو اسم الانفعال المناسب تحت كل صورة. بعد كده، مش قبله ! نبصّ على الحل الصحيح ! بعد ما نعرف الحلّ الصحيح نرجع نبصّ على الصور.

١. ____________



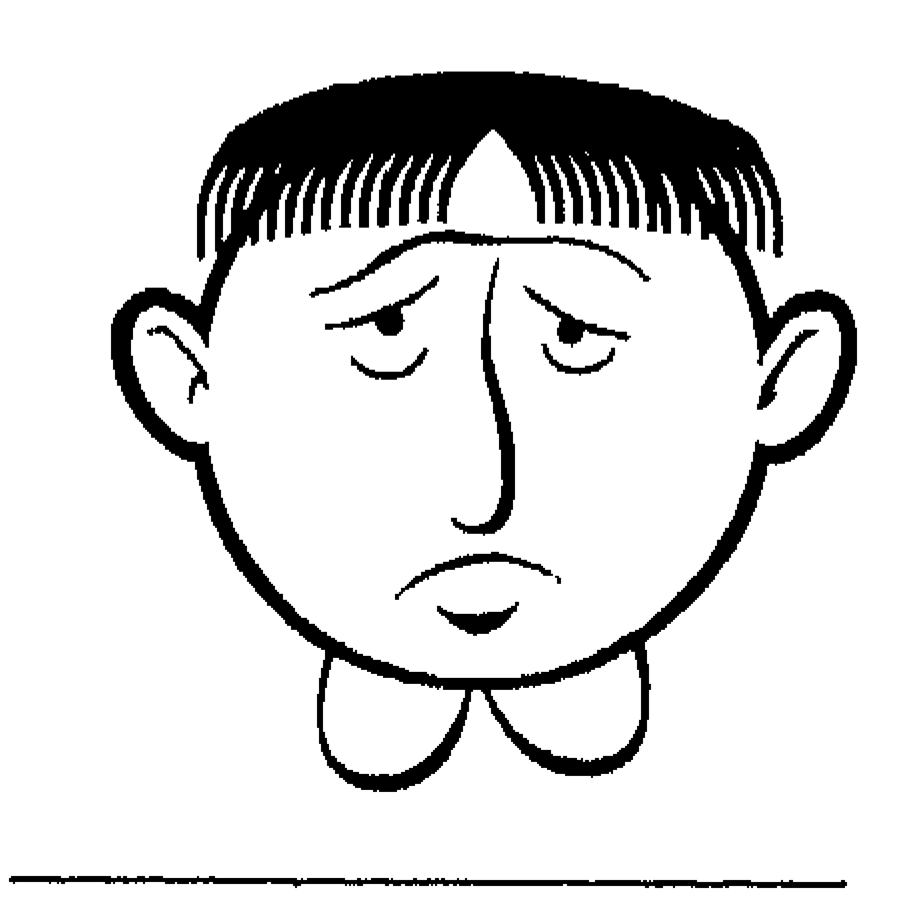
٢. ____________



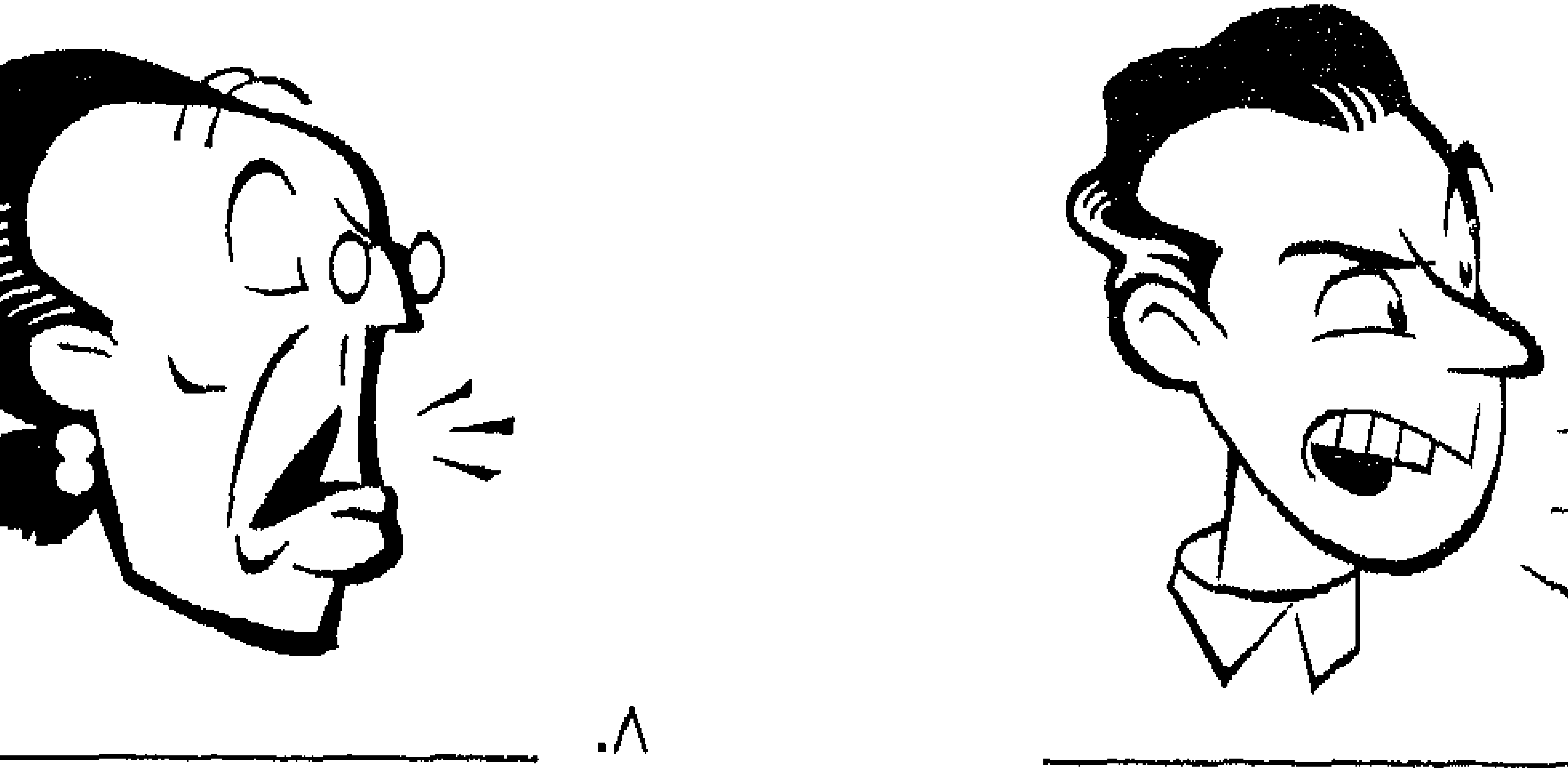
٣. ____________

٤. ____________

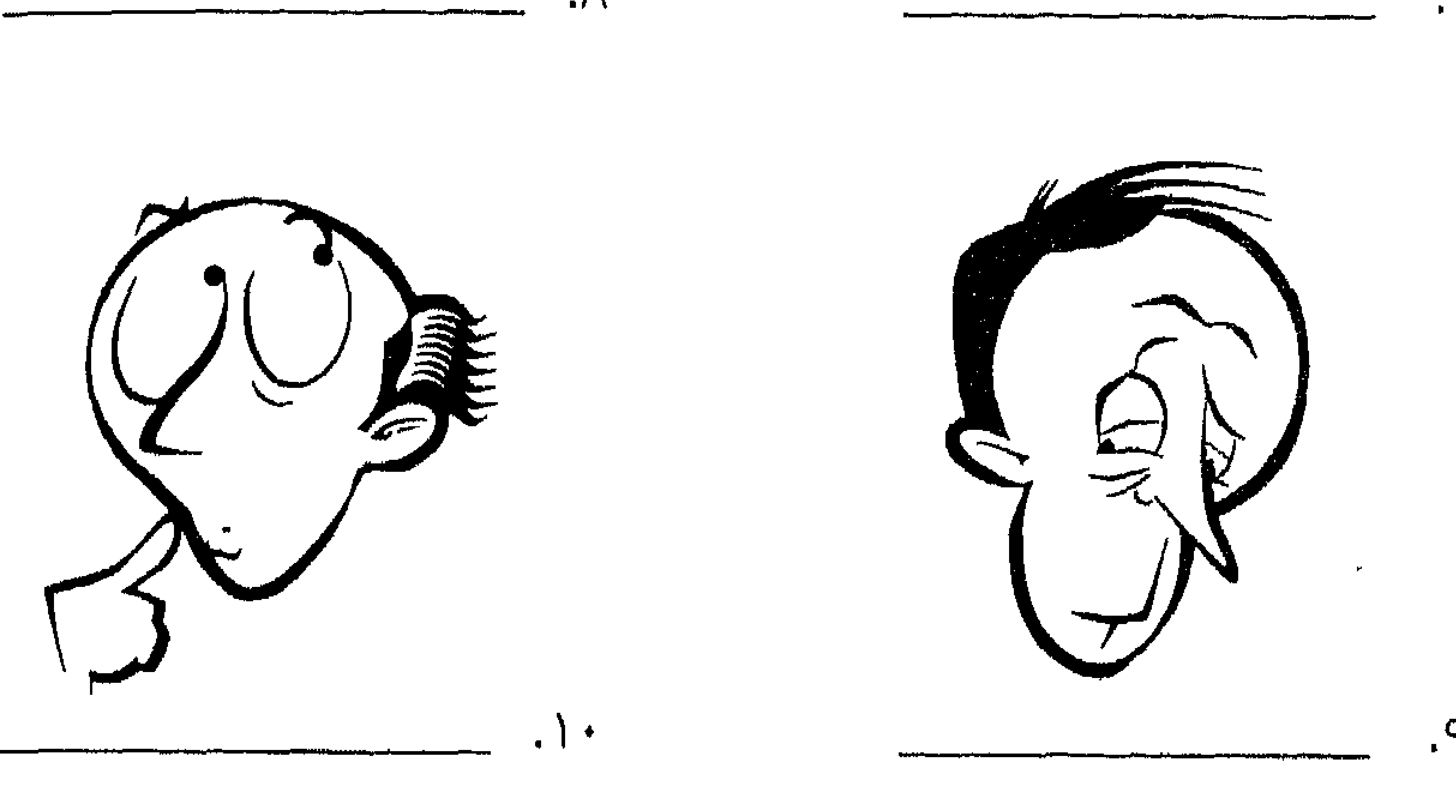
٥. ____________



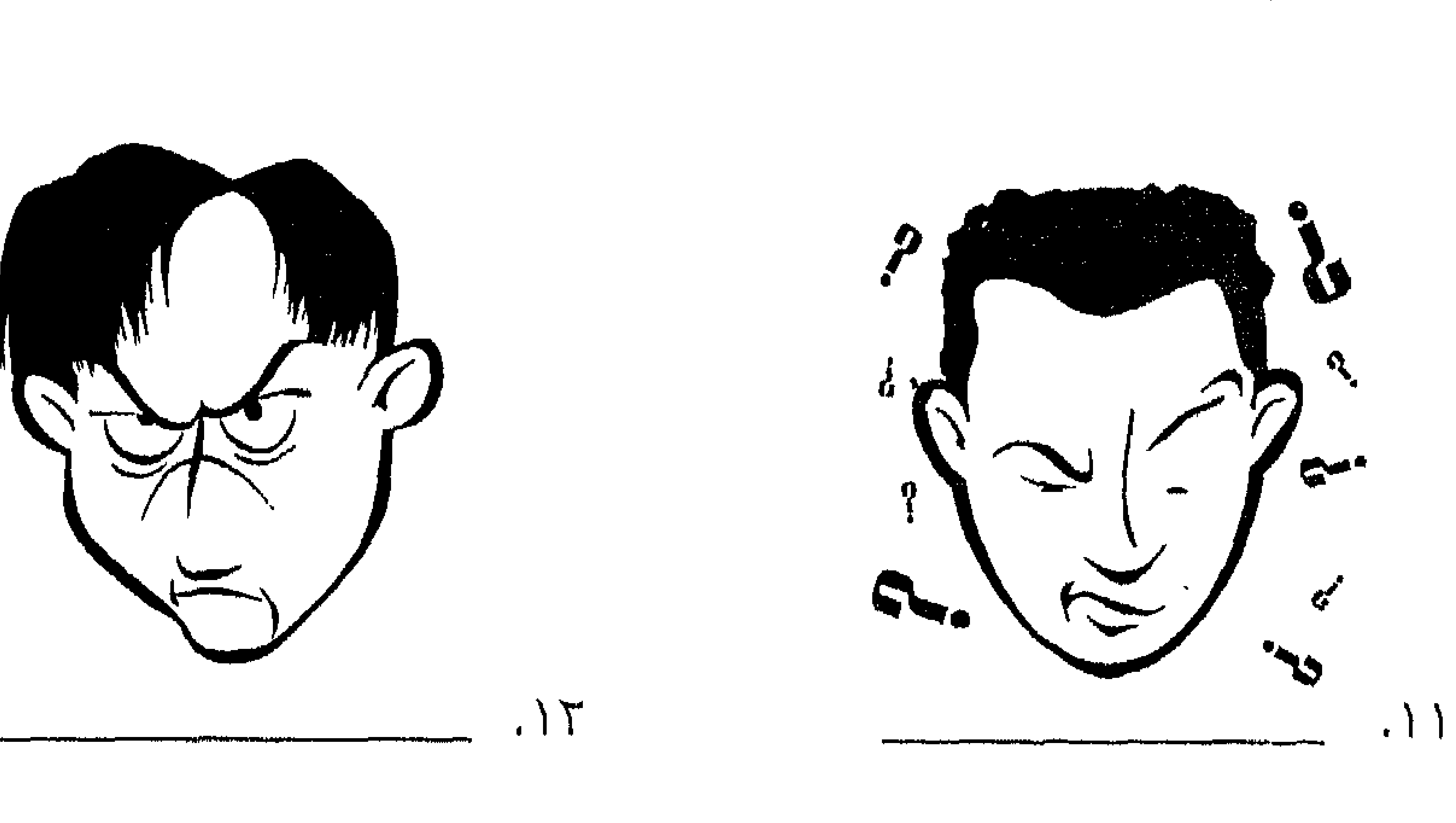
٦. ____________



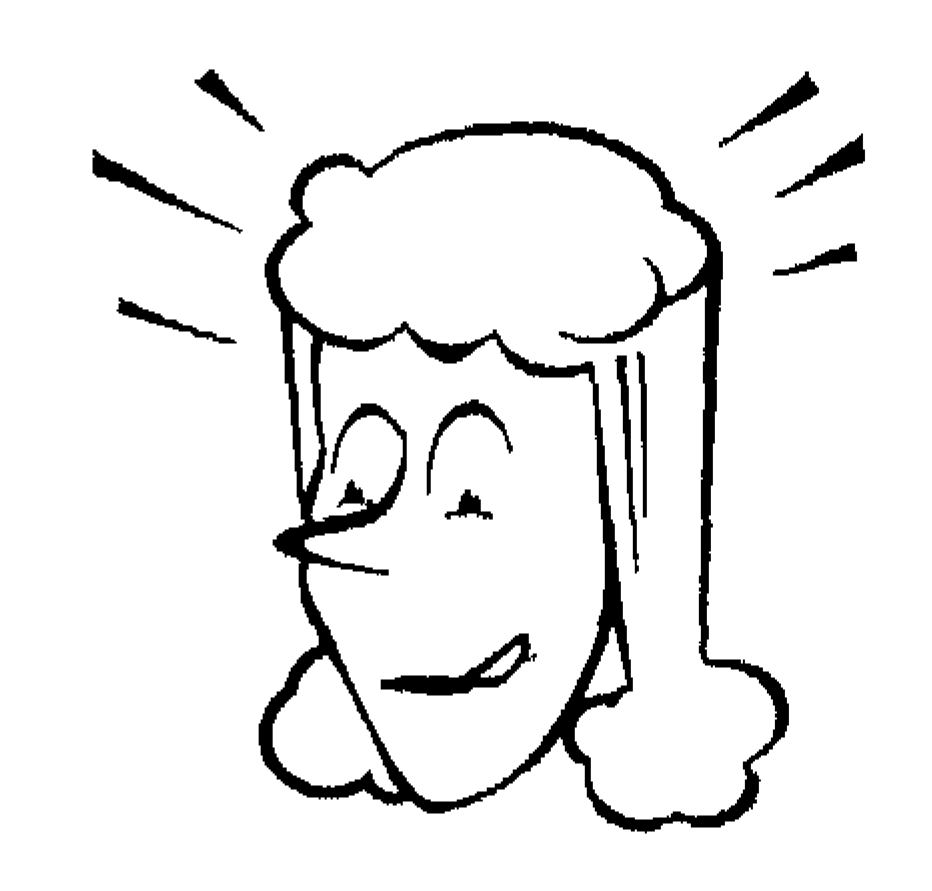
٧. ____________　　٨. ____________



٩. ____________　　١٠. ____________



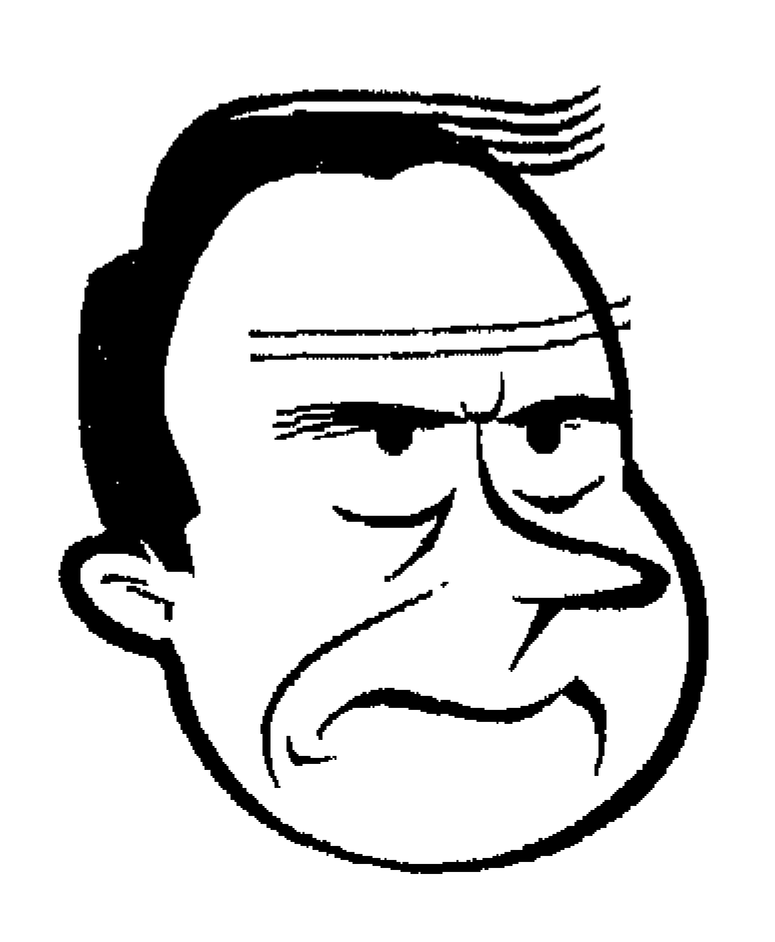
١١. ____________　　١٢. ____________



.١٣ ____________



.١٤ ____________



.١٥ ____________



.١٦ ____________

الحل الصحيح

١) غضب منفجر
٣) شك
٣) فزع
٤) حزن
٥) حزن/بأس
٦) قلق

٧) غضب/ زعيق
٨) استغراب وقرف !
٩) يأس
١٠) تفكير عميق (بقلق)
١١) حيرة وأسئلة
١٢) غضب

١٣) اندهاش بسعاده
١٤) ألم /صداع
١٥) جدّية (جدّ، مش بيهزر)
١٦) بؤس ونعاسة (منهار وحاسس بالضياع).

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي بثبنه جوّانا

- ☺ أنا حاتعلم أعبّر عن مشاعري !
- ☺ ما فيش مشاعر عيب !

حا نكتب العبارات دى على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية



العواطف حلوة خالص
آنا فرحان، وانت هايص
العواطف أصلها عقلي اللى جوّه
مش مجرد إنفعال كده مِ اللّى هوه
هى عقل، شكل تاني
مش يِعِيد م الأولاني

العواطف زى ما نكون مُهْر جامح
وانت فارس ، بس فالح
يعنى راكبه تْلجّمهْ،
مش تُشْكُمُهْ
يعنى برضه تعِّلمهْ
مش تظلمهْ
آه توريه انه يطلع كل مطلع : واحده واحده
وامّا يرمح، برضه يرمح، واحدة واحدة

بعد حبةْ وقت، يعني، والسلامْ
مش حاتحتاج اللجامْ
تلقى نفسك، وانت فارس:إلفرسْ
والفرس تلقاه بقى واحد مِ الحرس

يعني يحرُس شطحته من طول علامُه،
بعد ما تكون سيبت إيدك من لجامه
العواطف هىّ حاجة كلها على بعضها
مش ضروري تسمّي يعنى كل واحدة باسمها

هىّ حلوة بدون كلام
حتى لو قالوا عليها مش تمام

هىّ حلوة لما تطلع فى أوانها
لما تتحط فْ مكانها

العواطف تِحلِى خالص لمّا تبقى الأصلانيةْ
يعنى نبقى إحنا بيها فينا بينا، يعني هّيهْ

لو تعبّر عنها ماشي
برضه تفضل هيّ هيّ: لما تملاك وانت ماشي
لما تتبادلها ، ترَعْرَعْ
هِىّ سّركْ، لو تهدّى أو تولعْ

سوف تْلقَى الوعي مليان كل حاجة
تبقى كاره ما يسمي: اللجاجة والسماجة

يبقى عقلكْ
هوا حسّك
هوا قلبك
تلقى كل الناس معاك، بره وجوه
حتى لو كنت لوحدك، برضه هوه

الدرس الحادي عشر: الخوف

فترة التعليم

إيه أكتر حاجة بتخاف / بتخافي منها؟

____

____

أسباب الخوف

أكتر ٣ أسباب للخوف هي:

١) حاجات تحصل تخوفنا

☹ إن حد يهدد إنه يهيّني أو يضربني.

☹ بابا وماما يتخانقوا مع بعض أو يسيبوا بعض.

☹ أسقط في مادة أو أعيد السنة أو ما جيبش نمرة كويسة.

☹ حد يكتشف حاجة وحشة باعملها.

☹ صاحبي/ صاحبتي تفضح سر قلتهلها.

اكتبي/اكتب أمثلة من عندك:

☹ ______________________________________

☹ ______________________________________

٢) أفكار جوانا بتخوّفنا

- ☹ لما باكون باختار بين حاجتين لو سبت واحدة أخاف تكون هي الصح.
- ☹ لما أكون عايز أعمل حاجة وخايف أعملها.
- ☹ لما أفكر إني أقرب من واحدة وهي ممكن ترفضني وتكسفني.
- ☹ لما أفكر إن صاحبتي ممكن تسيبني وتصاحب واحدة تانية أكتر مني.
- ☹ لما تجيني فكرة إن حد ممكن يكتشف حاجة وحشة باعملها.
- ☹ لما أفكر إن حد باحبّه ممكن يمرض أو يموت.
- ☹ ساعات بتبقى عندي أفكار خوف من ربنا إنه يعاقبني.
- ☹ ________________________________
- ☹ ________________________________

٣) خوف مش فاهمين ليه

- ☹ خوف من المستقبل.
- ☹ خوف م الضلمة.
- ☹ خوف من كل حاجة جديدة.
- ☹ قبضة في القلب من غير سبب.
- ☹ قلق مستمر وكزّ على السنان وشد العضلات طول الوقت من غير سبب.
- ☹ دايماً متوقع/متوقعة حاجة وحشة تحصل لكن مش عارف/عارفة هي إيه.

- ☹ دايماً حاسس/ حاسّة بالوحدة وإن ما حدش حايحميني لو حصلتلي لي حاجة.
- ☹ بتجيلي أحلام مفزعة كتير.
- ☹ باتخضّ قوي من الصوت العالي وممكن أبكي.
- ☹ لو حد رفع إيده جنبي أحس إنه حايضربني
- ☹ ________________________________
- ☹ ________________________________

الخوف السليم والخوف المريض

الخوف السليم هو الخوف من حاجة تستاهل الخوف. وده بيخلينا نبقى حريصين. زي الخوف من المرض يخلينا نهتم بصحتنا ونضافتنا. الخوف من الامتحان يخلينا نذاكر، الخوف من الغلط يخلينا نعمل الصحّ. لكن الخوف المريض إننا نخاف **أكتر من اللزوم** فنترعب وما نعرفش نعمل حاجة. أو نخاف **من حاجة مش موجودة.** الخوف المريض بيشلّنا. لازم نرفضه!

إيه اللي بيخلي واحد معرض للخوف المرضي أكتر من غيره؟

١) نقص الحب والحنية في الطفولة.

٢) كترة الالتزامات. تقريباً كل حاجة غلط وعيب وحرام.

٣) الإحساس المستمر بالصغر والضعف والعجز والفشل.

٤) عدم الثقة بالناس بسبب الإساءات اللي اتعرضنالها.

٥) التعرض لموقف صعب من بعده نخاف زيادة عن اللزوم.

أعمل إيه مع الخوف المريض؟

١) **إعترف بخوفي بيني وبين نفسي**. ما نخافش من خوفنا لأن الخوف من الخوف بيزود الخوف. الخوف زي الكلب لو خفنا منه حايخوفنا أكتر!

٢) **أعبّر عن خوفي وعن أسبابه قدام ناس قريبين منّي ونحاول نحسّ ببعض**. إحساسنا ببعض بيخلينا نشعر بالوَ نَس. أكتر حاجة تضيع الخوف هي المحبة. إني أحس إني مش لوحدي. (فى المجموعة بنتعلم إننا ما نتّريقش على مشاعر بعض ونحترمها).

٣) **لو جوانا أفكار خوف، نمتحن الأفكار دي**. قد إيه حقيقية وقد إيه مش حقيقية؟ إيه الأدلة عليها؟ لو ما فيش أدلة عليها، ما نهتمش بيها قوي!

مثال لحوار واحدة مع نفسها وهي خايفة

- *أنا خايفة!*
- *من إيه؟*
- *خايفة صاحبتي تسيبني.*
- *ليه؟*
- *علشان أنا باحبها قوي وهي بدأت تكلم واحدة تانية أكتر شوية.*
- *هل فيه دليل إن صحوبيتها للبنت التانية دي معناها إنها حاتسيبني؟*
- *مش عارفة.*
- *هل قلّلت من تعاملها معايا؟*
- *لأ. مش قوي*
- *هل أنا زعلتها في حاجة؟*

- *لأ*

- *إيه ممكن يحصل لي لو سابتني؟*

- *حاموت!*

- *حقيقي؟!*

- *يعني .. لأ. مش قوي!*

٤) **نساعد ناس تانيين حتى واحنا خايفين.** المساعدة بتخلينا نحس بالناس ونبطّل نحس بنفسنا زيادة عن اللزوم. النجاح في مساعدة الناس بيخلينا نشوف إن احنا أقويا وبنقدر نعمل حاجات كويسة فالخوف يروح.

٥) **نتعلم نعمل الحاجات اللي بنخاف منها "المواجهة"** (ننط فوق السد بالحصان). المواجهة في الأول بتزوّد الخوف شوية وبعدين لمّا ما تحصلش حاجة وحشة، الخوف يقلّ. لما أكون خايف أتكلم مع حد، أروح أتكلم معاه و اكتشف إن المسألة مش صعبة قوي. لما أكون خايفة من الضلمة، أقعد في الضلمة وأدعي ربنا يطمنّي.

٦) **نسلّم مخاوفنا لربنا.** لو فضلت مشاعر خوف بعد ما نعمل كل ده، نسلم خوفنا لربنا ونتّكلّ عليه.

الدرس في ٥ نقط

- الخوف طبيعي. كل البني آدمين بيخافوا لكن فيه خوف صحّي وخوف مرضي.
- الخوف المرضي بسبب الأفكار الغلط وبسبب الوحدة والجوع للحب.
- إللي فكرته عن نفسه سلبية يخاف أكتر من اللي فكرته عن نفسه إيجابية.
- التعبير عن الخوف يخلينا نتونس ببعض والحب يطرد الخوف.
- فحص الأفكار ومناقشتها (الحوار الداخلي) بيقلل الخوف.

فترة المشاركة

كل عضو من المجموعة يكمل العبارات اللي جايّة من عنده بالترتيب ده:

١) أنا حاسسة إني لازم ______________________

(مثال: أنا حاسّة إني لازم ما أغلطش أبداً، أنا حاسس إن كل الناس لازم تبقى مبسوطة مني)

٢) أنا شايفة نفسي ______________________

(مثال: أنا شايفة نفسي أقل من كل الناس، أنا شايف نفسي أحسن من كل الناس، أنا شايف نفسي ما ليش لازمة في الحياة ..)

٣) أنا خايف من ________________________________

(مثال: أنا خايفة إني أبقى لوحدي، أنا خايف ما يبقاليش مستقبل، الخ)

٤) أنا محتاجة ________________________________

(أنا محتاجة حد يفهمني)

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ أنا مش هاخاف خوف ما لوش معنى!

☺ لو جه الخوف مش حاخاف منه!

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية معاد المرة الجاية

فالوا يعني، بحُسن نيةْ: "لا تخف" دا مافيش خطرْ
طب لماذا؟ .... هوآنا يعني مش بشر؟
إنما احنا نقولّك : "خافْ وخوّف" ! .... فيها إيه؟
لو ماخفتش مش حاتعمل أى حاجة، فيها تجديد أو مغامرة
لو ما خفتش مش حاتاخد يعنى بالكْ،
حتى لو عاملين مؤامرة
لو ما خفتش مش حاتعرف تتنقل للبر دُكْهَةْ
لو ما خفتش يبقى بتزيف مشاعرك
بس برضه خللي بالك
إوعى خوفكْ
يلغى شوفكْ
إوعى خوفك يسحبك عنا بعيد، جوا نفسك
إوعى خوفك يلغي رقة نبض حسك
إوعى خوفك ان بكره شر حامل
يمنعك إنك تحاول
إحنا بنخاف ان بكره يبقى أخطر .... فيها إيه ؟
ما احنا برضه حانبقى أقدر
طب ما نتصرف كويسْ مِ النهارده
ييجي بكره ، يلاقى نفسه: إلنهارده بتاع "غداً"
يعني بكره عمره ما يكون ملكنا
إلا باللّي بيجْرَى حالا، أى "هنا".
يبقى لازمة خوفك إيه؟
ياللا نتشطر عليه

الدرس الثاني عشر: الغضب

فترة التعليم

بتحسّ / بتحسّي بإيه لما حد يجرح مشاعرك؟

___

___

___

أسباب الغضب

١) الإحباط

لما أكون حاحقق حاجة وبعدين تروح مني. لما يكون نفسي في حاجة وبعدين حد يا خدها مني. إيه حاجات تاني بتجيب إحباط (سؤال مفتوح للأعضاء)؟

___

___

٢) لما أحس إن حد جرحني وضايقني

الجرح يحصل لما حد يدوس بأي طريقة على كرامتي أو احتياجاتي أو الحاجات اللي بحبّها واحترمها. إيه اللي ممكن يجرح الكرامة؟

___

___

٣) لما احتياجاتي النفسية ما تكونشي شبعانة، بابقى معرض للغضب (روحي في مناخيري)

- ☹ احتياجي للفهم (ما حدش فاهم ومقدر إلي بامر بيه)ز
- ☹ احتياجي للحنان (مش حاسس/ حاسّة إن حد ممكن يحنّ عليّ)
- ☹ احتياجي للتقدير (باعمل مجهود و مش حاسس/ حاسّة إني متقدر/ متقدرة عليه).
- ☹ احتياجي للشوف (إني أبقى متشاف و حد مهتم بيّ أنا شخصياً)

٤) أنانية الناس وكبريائهم

لما أحسّ إن كل اللي حواليا مهتمين بنفسهم و مصلحتهم ومش مهتمين بحدّ. الأنانية والكبرياء من أكتر الحاجات اللي بتغيظ. لما حد يستغلني بأنانية ويضغط عليّ علشان مصلحته خصوصاً لو أنا ماقدرش أرفض طلبه،ده بيخليني أحس بالغضب.

٥) لما حد يتدخل في شئوني

لما أحسّ بسيطرة اللي قدامي وعدم احترامه لحدودي ورغبته أنه يحركني زي ما هو عايز ويأثر عليّ بطرق مباشرة وغير مباشرة، حتى ولو لمصلحتي. لمّا باحس إني مش حرّة باتغاظ. يمكن ساعات مش باقدر ألاحظ إني متعاظة لكن ده بيأثر عليّ. بابقى حزينة ومكتئبة ومحبطة وأحياناً متوترة وعصبية ومش عارفة ليه.

٦) لما أحس بالظلم من الناس

باحس بالظلم لمّا حد بيجي عليّ ويفضل حد تاني عليّ أو يتجاهلني

<u>إيه الحاجات اللي ممكن تحسسني بالظلم (سؤال مفتوح للأعضاء)</u>

- ☹ لما أعمل حاجة ويقولوا إن حد تاني عملها.
- ☹ حد ياخد حاجات أكتر مني.
- ☹ حد ياخد كلام حلو أو اهتمام أكتر مني.
- ☹ حد يتهمني ويقول عليّ كلام مش حقيقي وما يسمحليش أدافع عن نفسي.
- ☹ حد يحطّني في صورة معينة وما يصدقّش إني ممكن أتغيّر.
- ☹ لما واحدة صاحبتي تسيبني وتصاحب واحدة تانية.
- ☹ ________________________________
- ☹ ________________________________
- ☹ ________________________________

٧) لما أخاف

هل ممكن الخوف الشديد يخليني اتنرفز؟

ممكن أحياناً الخوف يخليني متوتر واتنرفز بسرعة.

لو أنا ماشي في الشارع وفجأة حد خبطني من ورا، باتخض واحاف وبعد لحظة يتقلب الخوف ده غضب شديد على الشخص اللي خوّفني. لو راكب ميكروباس والسوّاق بيسوق بسرعة قوي، باتغاظ منه، لأني خايف!

رد فعلي للغضب



١. ــ لما باتنرفز باصرخ وازعق وما عرفش أمسك نفسي.

٢. ــ باحاول اكتم غضبي وكأن ما فيش حاجة حصلت.

٣. ــ لما باتنرفزمن حد، مش باقوله لكن بعد كده باعامله وحش.

٤. ــ لما باتنرفز من حد بانتقم منه من تحت لتحت. يمكن أتكلم عليه مع حد تاني واذم فيه.

٥. ــ لما با تضايق من حد باحاول أمسك نفسي وأروح أعاتبه وأقوله.

٦. ــ باكبر دماغي وأخليها تعدي.

٧. ــ أنا مش باتنرفز من حد أن باتنرفز من نفسي بس.

٨. ــ لما باتنرفز ممكن أضرب حد أو أضرب نفسي

٩. ــ لو ما قدرتش أعاتب، باروح أعبر عن غضبي ده مع حد تاني من غير ما اقول على اسم اللي زعلني أو أذم فيه.

١٠.ــ ممكن لو اتنرفزت قوي، أخرج أمشي لوقت طويل لغاية ما أهدأ أو أغسل المواعين أو أمسح البيت بدل ما أطلع غضبي في الناس أو في نفسي. (كل عضو/عضوة تعلم على العبارات اللي بتعبر عنها)

نتيجة الاختبار

١، ٨ ـــــــــ الانفجار

٢، ٦، ٧ ـــــــ الكبت

٣، ٤ ـــــــــ الخباثة والأذية بطريقة غير مباشرة (العنف السلبي)

٥، ٩، ١٠ ____ الطريقة السليمة. إخراج طاقة الغضب ثم المواجهة والعتاب إذا كان ده ينفع.

نتايج كل طريقة

١) نتيجة الانفجار: أغلط وأزعل الناس مني ويمكن أتعرض لانتقامهم. ممكن كمان أنفجر في ناس تانية **الغضب يتحول لخناقة.**

٢) نتيجة الكبت: أتخنق واتعب ويجيلي صداع وأوجاع في الجسم ما لهاش سبب. و يمكن أكتئب ونفسي تتسد عن الدنيا. ممكن كمان أفش غليّ في أي حاجة زي الأكل الكتير أو العادات الجنسية أو أأذي نفسي بأي طريقة. **الغضب يتحول لمرض.**

٣) نتيجة الخباثة: أبقى شرير/ شريرة! **الغضب يتحول لشر.**

٤) نتيجة الطريقة السليمة: مش حأذي حد أو أغلط وكمان مش حأذي نفسي.

ملحوظة: الطريقة السليمة يمكن ما تخليش الغضب يروح في ثانية لكن مش حاتخليه يتحول لحاجة تانية.

الدرس في ٥ نقط

- ❖ الغضب رد فعل طبيعي وكل واحد يتعرض لأسباب الغضب لازم يغضب.
- ❖ الطريقة اللي بنعبّر بيها عن غضبنا هي اللي ممكن تبقى مفيدة أو مضرّة.
- ❖ كبت الغضب مش بيضيعه لكن بيخزنه وبعد شوية ينفجر.
- ❖ لو ما نفجرش لبرّة، الغضب بينفجر فينا من جوّة ويجيب لينا أمراض نفسية وجسدية.
- ❖ التعبير عن الغضب بالكلام والمواجهة بدون تعدّي يخلي صحّتنا أحسن

فترة المشاركة

١) لما بتكوني غضبانة ومتغاظة بتعبري عن غضبك إزاي؟

____

____

____

٢) إيه طرق التعبير عن الغضب اللي شفته حواليك (في البيت مثلاً)؟

____

____

____

ختام المجموعة

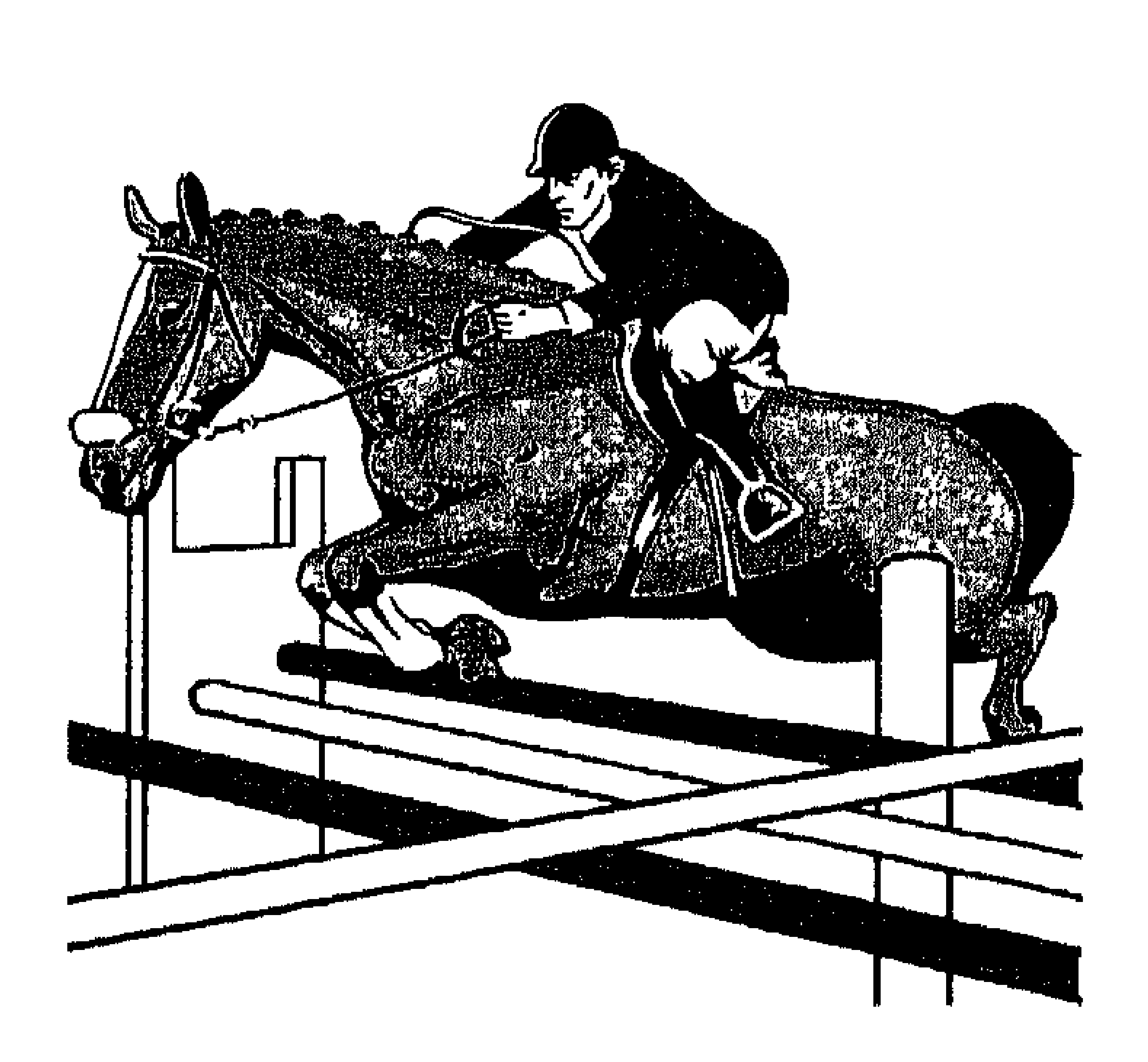
نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ حاعبر عن غضبي من غير ما اغلط.

☺ لو غلطت حاسامح نفسي واحاول ما اغلطش تاني.

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية



الغضب من حقي برضهْ
الغضب مش كُله يعني زي بعضهْ
ما هو لازمَن إني أغضب
لما يحصل إللي يغْضِبْ

الغضب للحق واجب
الغصب مع بعض ضد المفتري،
يبقى ثورة ضد ظالمْ، ضد غاصبْ.
بس يعني، لو غَضَبْ كده والسلامْ
زى كورة فرقعت، لما شاطها الجون قوامْ
بعد ما دخلت شبَكْتُهْ
راح عاملها يداري خيبتُهْ
يبقى مش هوّه اللي قصدي كان عليه
طب نعمل ايه؟

لمَّا نغضب ننتبه : إمتى ، وليه.
ضد مين؟ ولْحد فين؟ وبكام وإيه؟
لما تغضب وانت مش قادر تحسّ ...... باللى جنبك
يعنى تتفجّر وبسْ .... باللى عندك
تبقى باظت حسبتكْ، مهما حاولت

لما باغضب مش باجَمّع يا خسارة
يفلت المعيار كإنى وحش كاسر لسه طالع من مغارة
لما باغضب بانسَى نفسي
لما بغضب بالْغِي حسي
لما باغضب يجروا مني
لما باغضب ألقى إني:
مرمى منبوذ غَضْب عني

أما لو وَجّهت طاقته ناحية اللى يستاهِلها
ربنا يسهل ويبقى طاقة، وانتَ تْكونْ عامِلها

الدرس الثالث عشر: الإحساس بالذنب

فترة التعليم

إمتى ممكن نحسّ بالذنب؟

هل ممكن نحسّ بالذنب من غير ما نكون ارتكبنا ذنب فعلاً؟

أسباب الإحساس بالذنب

١) الذنب الحقيقي (ارتكاب أخطاء حقيقية)

الذنب شعور طبيعي و مهم لأنه بيلفت انتباهنا إننا عملنا حاجة غلط. وجع الضمير مهمّ لأنه بينبهنا إننا كسرنا القوانين الأخلاقية بتاعة ربنا. زي ما وجع الضرس مثلاً مفيد لأنه بيخلينا ناخد بالنا إن سناننا بتبوظ ونروح للدكتور. لو مش بنحس بوجع السنان، سنانّا حاتسوّس و تقع من غير ما نحس أو نتعالج. كمان لو الضمير بايظ ممكن حياتنا أخلاقنا تبوظ جداً من غير ما نحس. إيه الحاجات الغلط

اللي في حياتنا اللي مفروض تخلينا نحس بالذنب؟ (سؤال لأعضاء المجموعة)

- ☹ كلام غلط
- ☹ أفعال غلط
- ☹ أذية لناس
- ☹ أذية لنفسنا

٢) اللوم

ممكن لوم الناس اللي احنا بنحبهم يخلينا نحس بالذنب حتى لو ماعملناش حاجة. لما حد أنا باحبّه يزعل مني على طول باشعر بالذنب من غير ما اسأل نفسي إذا كنت غلطت ولا لأه.

هل ده ذنب حقيقي ولاّ مجرد شعور بالذنب؟

أحياناً الناس بتستخدم الشعور بالذنب علشان يأثروا على غيرهم ويحرّكوهم. يمكن نكون عشنا أو عايشين مع ناس من النوع ده. يمكن نكون اتعرضنا كُتير لناس تضغط علينا وتحسسنا بالذنب علشان نعمل اللي هما عايزينه وإلا نبقى مش بنحبهم. يمكن بالطريقة دي ربطنا بين الحب والذنب. الربط ده عمل قوانين جوانا بتقول:

- ☹ لو رفضت حاجة طلبها مني شخص بيحبني لازم أحس بالذنب.
- ☹ لو لامني حد بيحبني لازم أحسّ بالذنب.
- ☹ أنا مسئول عن إحساس الناس تجاهي.

مع إن الحقيقة إني مسئول عن أفعالي و أحاسيسي أنا مش عن أحاسيس الناس!

الحب الحقيقي ما يلعبش بالذنب!

اللي بيحبني بصحيح لازم يخليني حرّ.

اللي بيحبني بصحيح ما يحبش يضغط عليّ ويخليني أشعر بالذنب لو ما عملتش اللي عايزه.

اللي بيحبني بصحيح يسامحني ويقدر ظروفي.

٣) الفشل

لما نحاول نعمل حاجة وما نعرفش، أو الحاجة دي تفشل،ممكن ده يخلينا نحسّ بالذنب.

لما نفشل، طبيعي إننا نزعل وطبيعي إننا ندوَّر على سبب الفشل. ولو كان سبب الفشل مننا، مفروض نحس بالذنب شوية. لكن الحقيقة هي إن مش كل أسباب الفشل هي مننا. فيه أسباب تانية ممكن تكون موجودة.

ساعات لمّا يحصل أي فشل، حتى لو مش احنا المسئولين عنه، نحس على طول (أوتوماتيك) بالذنب من غير ما نسأل نفسنا: " هل أنا المسئول عن الفشل ده؟ ولا فيه ظروف تانية وناس تانية؟".

لو كنا اتعودنا إننا نتلام لو حصلت أي مشكلة حتى لو مش بسببنا، حانحسّ بالذنب لو حصلت أي مشكلة حوالينا.

نعمل إيه في الإحساس بالذنب؟

١) ما نخدش لوم الناس على صدرنا قوي لكن نفكر فيه ونسأل نفسنا: هل فعلاً عملنا حاجة غلط.

٢) لو اكتشفنا إننا غلطنا فعلاً، نعترف بأخطائنا ونعتذر.

٣) لو اتسببنا لحد في خسارة نعوضها له (إن كان ده ممكن).

٤) نصدق إن ربنا بيسامح.

٥) نسامح نفسنا.

الدرس في ٥ نقط

- الإحساس بالذنب شعور طبيعي ومهم لأنه بيخلينا ناخد بالنا إننا غلطنا.
- مش كل إحساس بالذنب معناه وجود ذنب حقيقي.
- حلو إننا نسأل نفسنا قبل ما نحسّ بالذنب إن كان الذنب ده حقيقي ولا كاذب.
- ممكن الطريقة اللي الناس عاملونا بيها تكون خلتنا ميالين للشعور بالذنب.
- لما نكون مستعدين نسامح نفسنا ونسامح الناس، مش حانحسّ بذنب جامد.

فترة المشاركة

١) إيه هي أكتر حاجة مخلياك حاسس بالذنب الأيام دي؟

____

____

٢) الإحساس بالذنب بيعمل فيك إيه؟

____

____

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ مش حاخلي حد يحسسني بذنب مش حقيقي.

☺ حا سامح نفسي لو غلطت.

☺ حا سامح اللي بيغلط فيّ.

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

الغلط وارد ما دمنا صغَيّرين
لما نغلط ربنا يسامح،
ونتعلم، ونفهم إننا من أصل طينْ.
والكبار برضكْ بِيغْلطوا زيّنَا
مآهي خلقةْ ربنا
نعمل ايهْ ؟
الغلط ما هوش نهايةْ
الغلط هوا البداية
بعدها إنت وشطارتك
مش بنشمت بيه في خيبتك
والذنوب دى مهما كانت، هيّ مابتلزقشي فينا
إحنا نفهما و نحسبها ونغسلها، و هُبّ، ويَا اللآ بينا
الغلط دا لما نفهم إنه ماضي فات أوانه
يبقى خطوة ناحية الممكن مكانه
لو ضميرنا راجعنا من كتر الغلط
يبقى نعرف إننا ماشيين غلط

إننا مش قد دَرْسُهْ
إن كُتر كلامنا عنه قد منعَنا انّا نِحِسُّهْ
حتى لو ذنب بصحيح، وكبير قوي
ربنا أرحم وأكبر، ربنا هو القوي

الوحدة الرابعة

أفكاري

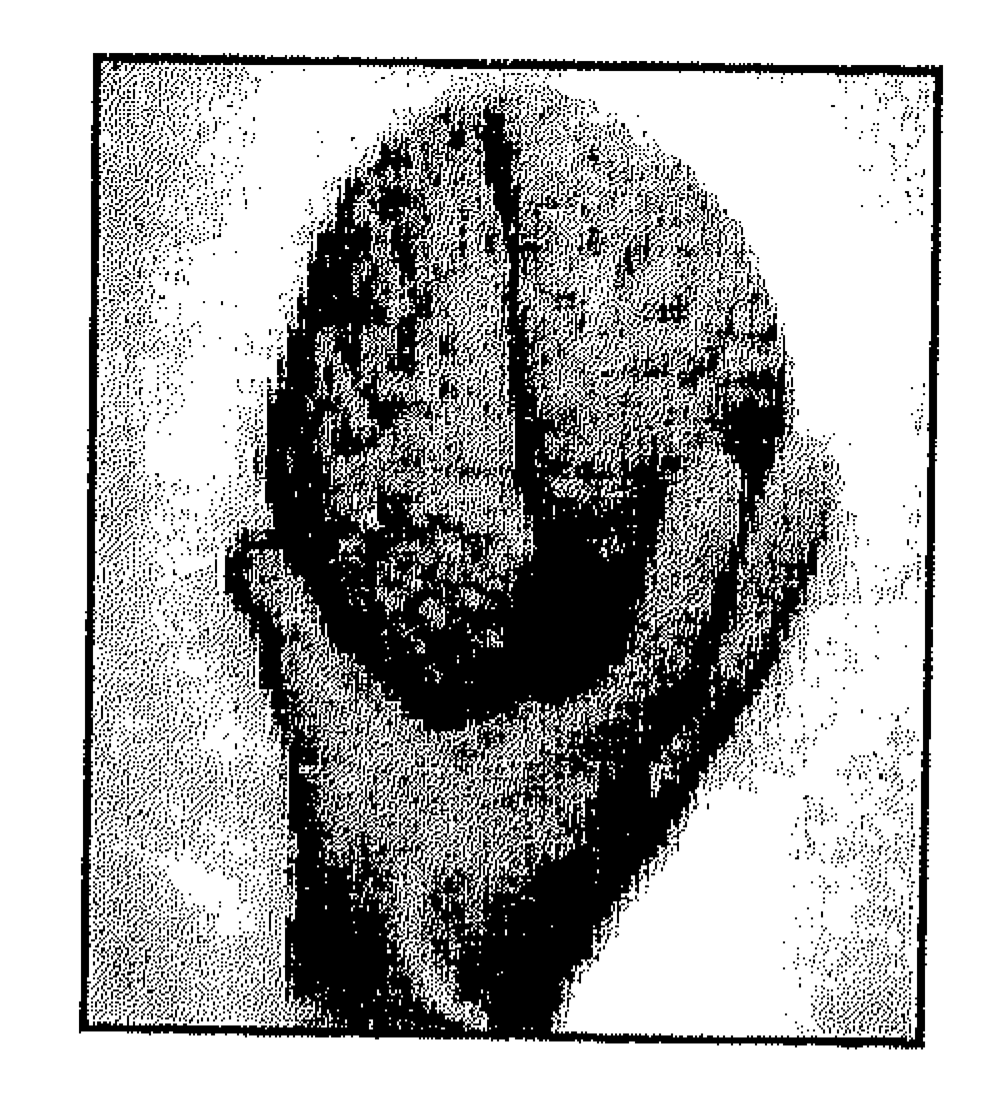
الدرس الرابع عشر: الأفكار أسرار

فترة التعليم

هل ممكن أصدق كل كلمة عقلي يقولها لي؟ أكتب/أكتبي أمثلة لأفكار كنت مصدقها وبعدين طلعت غلط؟

الأفكار

الحاجات اللي بتحصل في حياتنا مش بتأثر فينا قد ما أفكارنا بتأثر فينا! الطريقة اللي بنستقبل بيها اللي بيحصل ساعات بتأثر فينا أكتر من اللي بيحصل نفسه! لكن المشكلة هي إننا مش دايماً بنبقى قادرين نميّز الأفكار اللي جوّانا، و الأفكار دي من غير ما بندرى بتأثر على مشاعرنا وأفعالنا. **فيه أفكار و طُرق تفكير عششت جوانا وبقت جزء منّا، وبقينا بنقبلها من غير ما نختبرها أو نناقشها مع إن الأفكار دي كتير منها غلط ومش واقعي.**



الأفكار دي بتطلع بشكل أوتوماتيكي في المواقف المختلفة. ولأنها بتطلع جوانا بسرعة قوي، مش بنلحق نسأل نفسنا: هي الأفكار دي صح ولاّ غلط؟ نصدقها ولا ما نصدقهاش؟

ولو صدّقناها، دي حايفيدنا ولا حايضرّنا؟ وقبل ما نلحق نرد على الأسئلة دي، بنبص نلاقي الأفكار دي ولدِت مشاعر والمشاعر حَرّكِتنا وجِريت بينا وخلتنا نقول كلام نندم عليه، ونعمل حاجات تضرنا، إن ماكانش حاتضرنا في ساعتها، يبقى حاتضرنا قُدّام.

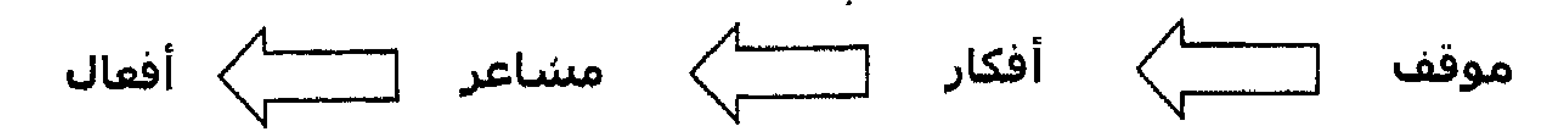
كل ده لإننا ما لحقناش نسأل نفسنا إن كانت الأفكار دي أصلاً صح ولا لأ!

مثال على كده

باسلم على واحد صاحبي، ما ردّش عليّ. على طول طلعت فكرة أوتوماتيكي في مخي إنه ما باقاش بيحبّني أو زعلان منّي، وقبل ما اوعى أتأكد من الفكرة دي، أبص ألاقي الفكرة دي ولدت فكرة تانية بتقول إن أنا أكيد عملت حاجة غلط! وفجأة أفتكر كلمة قلتها من يومين وأقول: "أكيد الكلمة دي زعلته". كل الأفكار دي تخلّيني مكسوف منه قوي واتجنب إني أكلمه وكل ما أشوفه من بعيد أعمل نفسي مش شايفه لأن كل نظرة وكل كلمة منه بتوَصّللي إحساس رهيب بالذنب. كل ده جه من تفسير فسّرته لما ما سلمش عليّ كويّس!!

ممكن لو كنت سألت نفسي: "هل فيه تفسيرات تانية للحكاية دي؟" كنت لقيت إجابات زي:

- ممكن كان سرحان وبيفكر في حاجة تانية لما سلّمت عليه.
- ممكن كان متضايق من حاجة تانية أو زعلان من حدّ تاني.
- يمكن يكون ما خدش باله أصلاً إني باسلّم عليه.

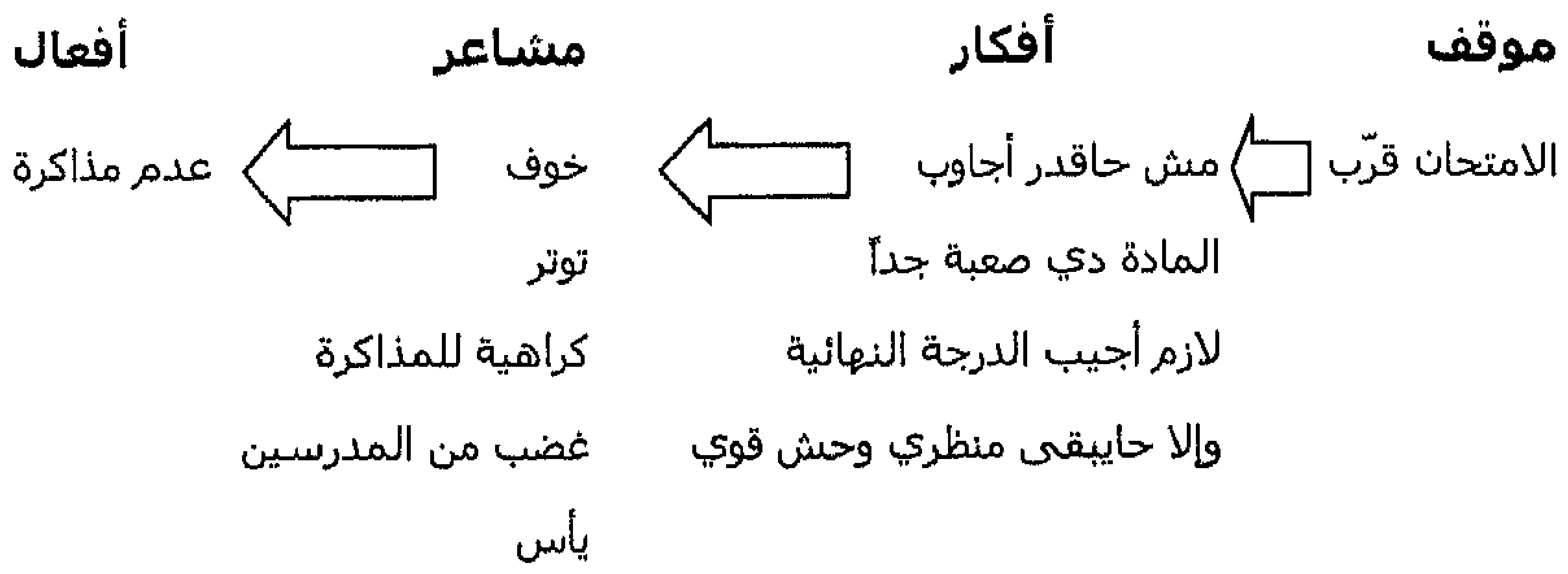


فيه أغنية جميلة بتقول:

قبل ما تحلم فُوّق! إحلم وانت فايق!

قبل ما تطلع فوق .. انزل للحقايق

ساعات بنطلع لفوق ونطير في أفكار كتير من صنع مخنا وما هيّاش حقابق!





في الدروس اللي جايّة حانحاول نكتشف أسرار الأفكار ونكشفها قدام نور العقل السليم. ونتمرن إن إننا قبل ما نفّسر، نفكر بالراحة علشان نوصل للتفسير الصحيح.

قبل ما نفسر .. حانُقف ونفكّر

الحق يحرّر .... والوهم يدمّر

الدرس في ٥ نقط

- أفكارنا أهم من الحاجات اللي بتحصل لنا.
- فيه أفكار بتطلع اوتوماتيكي وبنصدقها من غير ما نتأكد إن كانت حقيقية ولا لأ.
- الأفكار بتولد مشاعر والمشاعر بتولد أفعال.
- لما نفكر أفكار سليمة حانحمي نفسنا من مشاعر كتير مؤلمة وحانتصرف بعقل.
- قبل ما نفسّر حا نفكّر! . الحق يحرّر .. والوهم يدمّر!

فترة المشاركة

١) إيه الأفكار اللي من السهل تطلع جواك في المواقف السيئة؟ هل أفكار لوم لنفسك؟ اتهامات للناس من غير دليل؟ غيرة ومقارنات؟

____

____

٢) شارك/ شاركي عن موقف زي اللي فاتوا فيه افترضتي حاجات واتحركتي بناء عليها وبعدين طلعت غلط.

____

____

ختام المجموعة

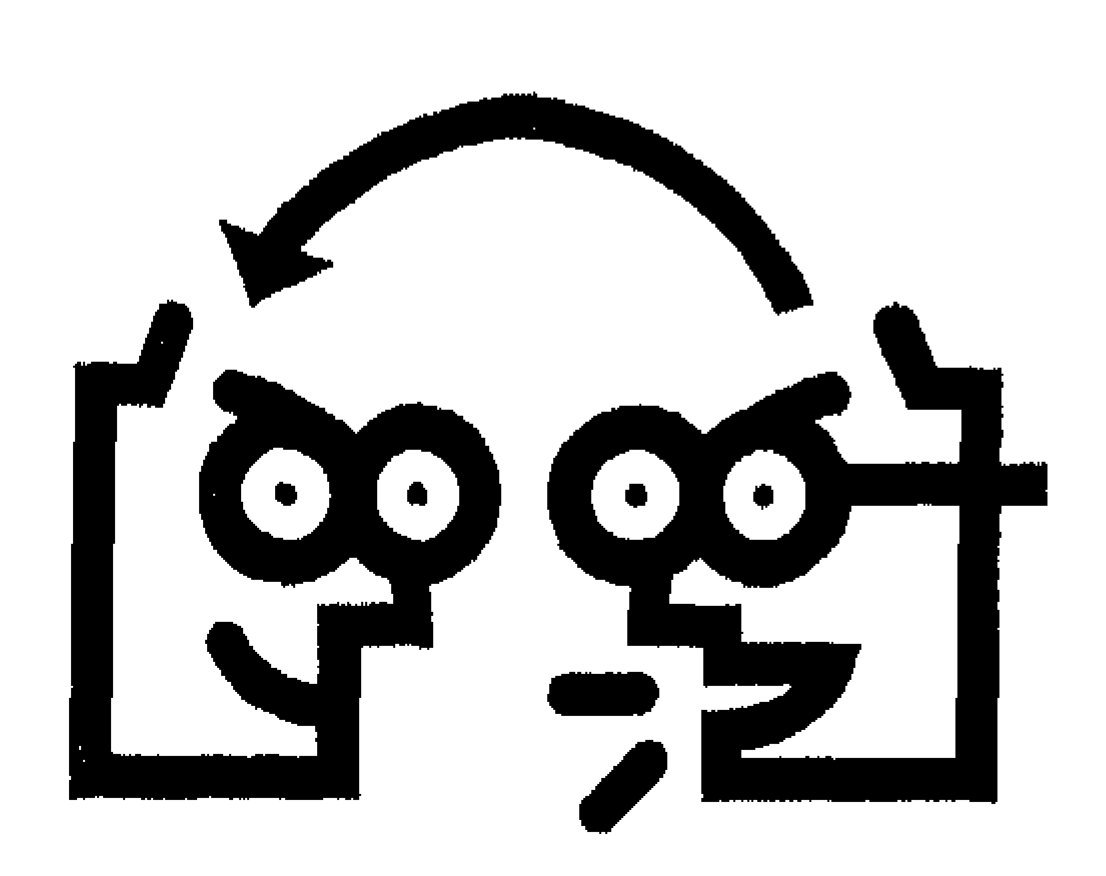
نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ أنا مش مسئول عن أفكار الناس! أنا مسئول عن أفكاري أنا!

☺ قبل ما نفسّر، حا نقف و نفكّر .... الحق يحرّر والوهم يدمّر

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية



أفكار أفكارْ
ليل ويا نهارْ
نشرة أخبار
قال إيه شطار
إوعى تصدق ان الفكرة كده وحدها صحْ.
إوعى تصدق إنها إما: كُخ أو دَحْ.

الفكرة تجيلك إوزنها
مش بس تقولها "تدّونها" !!
تعرف حقيقتها بتأثيرها
واذا نفعْت: تفرحْ: تعملها
وان خابت يبقى تشوف غيرها

فكرك مش دايما هو الصح .... حتى لو صح
ما هو فكر الناس التانيين صح
راجع فكرك مع ناس تانبين
حلوين كانوا و وحشين
حاتلاقى حاجات مش على بالك
حاتلاقى الكون غير ما بدالك
طب جرب تقعد فى مكانهم
مش بس حاتشوف شوفانهم
دانت حاتتخض من نفسك
و تراجع فكرك وحواسّك
فكرالتانيين ثروة خسارة
تفلت منك كده يا سمارة
ماتقولش عليه دا كلام فارغ
مش يمكن انت المش سامع

الفكرة التانية المنبوذة
يمكن تلاقيها لها عوزة

الفكرة قيمتها فْ تحريكها
مش فى صلابة إللى ماسكها

الدرس الخامس عشر : يا ابيض يا اسود!

فترة التعليم

هل ممكن الحلو يعمل حاجة وحشة؟ ____________________

هل ممكن مغني باحبه، يغني أغنية ما حبّهاش؟ ______________

ممكن لعيب كورة فنان بضيع ضربة جزاء ويفضل فنان برضه؟ ________

هل ممكن اللي بتطبخ طبيخ حلو، في مرة تحرق الأكل؟ _________

هل لو جبت نمرة وحشة في مادة أبقى غبية؟ ______________

يا ابيض ، يا اسود !

من ضمن طرق التفكير الغير سليمة إننا نفكر في الحاجات يا إما أبيض يا اسود. يا حلو قوي، يا وحش قوي. وممكن الحلو قوي يتحول فجأة إلى وحش قوي والعكس بالعكس من غير أسباب معقولة.

أمثلة:

١) إللي احبّه ما شوفش فيه عيب خالص واللي أكرهه ما شوفش فيه أي حاجة حلوة. واللي النهاردة باحبه واطلع بيه سابع سما ممكن بكرة أنزل بيه سابع أرض فجأة لو غِلِط غلطة بسيطة! كل ده مع إنه .....

ما فيش إنسان كامل من غير عيب وما فيش واحد كلّه عيوب.





الناس دول بني آدمين ..... مش ملايكة ولا شياطين!

٢) لما أفشل في حاجة أقول ما فيش فايدة فيّ، ولما أنجح في حاجة أشوف نفسي باعرف أعمل كل حاجة. كل ده مع إنه....

ما فيش ناس مش بتعرف حاجة ، ولا حدّ بيعرف كل حاجة!

٣) لما حدّ يقولّي كلمة حلوة أفتكر إنه بيموت فيّ وممكن يموّت نفسه علشاني. ولما حدّ يقولّي كلمة وحشة أحس إنه بيكرهني ومش طايقني! مع إن ممكن حد يوجعني ويبقى بيحبني وحد يدلعني ويضرّني. أصله...

مش ممكن نحكم ع الناس من كلمة واحدة وإحساس!

٤) لما أخسر علاقة أشوف إن ما فيش حد بيحبني. ولما حدّ يحبني ويهتم بيّ، أفتكر إني مش محتاجة أي إنسان تاني واكتفي به وما يهمنيش حد تاني مع إنه.......

ما فيش حد مهما كان حسّاس. يقدر بحبّه يلغي كل الناس!

٥) لما أشوف حاجة وحشة في حد أقول كل الناس وحشين. ولما أشوف خير من حدّ أفتكر إنه مش ممكن يغلط ولو غِلِط أتصدم. مع إنه.....

مع الشر فيه خير ولو لسه ما بانشي ..

والخير في الأرض قاعد وعمره ما حايمشي!

طريقة يا ابيض يا اسود دي بتخلينا طول الوقت **نصدر أحكام على الناس وعلى نفسنا!** و ده بيخلي مشاعرنا يوم في السما ويوم في الأرض.

الدرس في ٥ نقط

- ما فيش أبيض ناصع ولا أسود كُحل، كل حلو فيه وحش وكل وحش فيه حلو.
- الناس بني آدمين، مش ملايكة ولا شياطين.
- الحكم على الناس والحاجات مش من كلمة واحدة أو موقف واحد.
- طريقة يا بيض ياسود بتخلينا نحكم أحكام ظالمة على الناس وعلى نفسنا.
- الأحكام المندفعة بتخلي مشاعرنا مش مستقرة.

فترة المشاركة

١) شارك/ شاركي عن الأحكام اللي حكمتي/حكمت بيها على الناس أو نفسك

كل الناس ________________

كل الستّات ________________

كل الرجالة ________________

كل المصريين ________________

كل المدرسين ________________

كل الأبهات ________________

كل الأمّهات ________________

كل الولاد ________________

كل البنات ________________

أو على نفسك

أنا دايماً ________________

أنا مش ممكن ________________

أنا عمري ما ________________

أنا حافضل دايماً ________________

أنا ________________

أنا ________________

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ الناس بني آدمين. مش ملايكة ولا شياطين.

☺ ما فيش واحد مهما كان حسّأس.. يقدر بحُبّه يلغي كل الناس

حا نكتب العبارة دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

الدنيا مش أبيض واسودْ
الدنيا كتير والناس ألوان
و اللي قريب بكره حايبعدْ
و حاجات اليوم مش زى زمان

مش معنى كده تبقى رمادي، أو من غير لون
كل المطلوب إنك تقبل وتكون موزون
فتح عقلك للّي ما تعرفشي كتير عنه
يمكن تلقاك عايز تاخد حاجه منه

كده تقدر تكبر وتكبَّـر
كده تقدر تفهم وتقدّر

تلقى الأبيض جوا الإسـود: لاتنين حلوين
والعكس صحيح، طيب جرب، يا حلاوة الطين

الدرس السادس عشر: النُص المليان والنُص الفاضي!

فترة التعليم

أوصف/ أوصفي الكباية دي؟

الكباية المليانة لنصّها.. نُصّها مليان ونُصّها فاضي.

ممكن واحد يقول عليها: كباية نُصّها فاضي!

وواحد تاني يقول: كباية نُصّها مليان!

فيه ناس بتميل إنها تشوف الجزء الناقص من الحياة ... الحاجات اللي مش عندهم والحاجات اللي محتاجينها، ومش بيشوفوا الحاجات اللي عندهم. فتكون النتيجة يأس وإحباط.

ناس تانية بتشوف الحاجات اللي عندها وتشكر ربنا عليها وده يدّيها حماس إنها تغير في ظروفها وتملا (على قد ما تقدر) النُص الفاضي اللي في حياتها.

- فيه ناس بتميل إنها تشوف العيوب في الحاجات اللي حوالبها و ما تشوفش الحاجات الحلوة. زي ما يكون عينيها بتختار اللي تشوفه واللي ما تشوفوش أو عندهم عمى ألوان!

- فيه ناس بتشوف المستقبل مليان بالمشاكل، وناس تشوف إن المستقبل ممكن يبقى مليان بالفُرص حتى لو فيه مشاكل.
- فيه ناس بتشوف إن الناس أساساً كويسة لكن فيها عيوب، وناس بتشوف إن الناس أصلاً وحشة والحاجات الكويسة دي استثناءات!



الدراسات بتقول إن المخ بيتحرك بالتشجيع أكتر ما بيتحرك باللوم. بيتحرك علشان يعمل حاجة حلوة أكتر ما بيتحرك علشان يهرب من حاجة وحشة. **يعني الإيجابية بتحركنا أكتر من السلبية.**

إيه هي صفات الشخص الإيجابي؟

١) الشخص الإيجابي ليه هدف بيبص له دايماً ويتحرك ناحيته

لو كنت باجري بسرعة علشان ألحق الأوتوبيس، إذا شفت صندوق كبير في الطريق حانطّ بسرعة من عليه علشان أوصلّ للأوتوبيس. علشان قلبي متعلق بالهدف (الأوتوبيس) رجلي حاتنط من فوق الصندوق بسهولة. لكن لو ما فيش أتوبيس عايز أوصل له، حاقف قدام الصندوق واشتكي واتذمّر واتخانق وازهق. الشخص اللي عنده هدف، مخّه على طول بيدوّر على الحل أكتر ما بيقف قدام المشكلة.

لو قلبك في الأول راح حتة .. رجليك حاتدوّر ع السكّة.

٢) **الشخص الإيجابي بيقسم الهدف الكبير إلى أهداف صغيرة**

لما يكون قدامي مثلاً كتاب كبير لازم أخلّصه في وقت محدد. ممكن أقف قدّامه و ابكي واحس إن ما فيش فايدة. لكن ممكن كمان أقسّمه لأجزاء صغيرة، كل جزء أخلصّه في وقت محدد. وكل ما أخلّص جزء أتشجع وأخلص الجزء اللي بعديه أسرع وبالطريقة دي أبص ألاقي الكتاب خِلِص!

حُد م التلّ يختل ... وواحدة واحدة تلاقي الحلّ.

٣) **الشخص الإيجابي بيعرف يتعامل مع نفسه**

الشخص الإيجابي بيعرف هوّ حاسس بإيه، وبيفكر في أيه، ويفكّر نفسه بالحقايق ويكلّم نفسه كلام إيجابي ويشجع نفسه. الشخص الإيجابي ما يتكلمش كلام سلبي كل نَقّ!

الحقّ فك تكتيفي .. والنَقّ كسّر مقاديفي!

٤) **الشخص الإيجابي بيعرف يتعامل مع الفشل**

بالنسبة للشخص السلبي، الفشل هو نهاية المحاولة، لكن بالنسبة للشخص الإيجابي الفشل هو بداية محاولة جديدة! الشخص السلبي بيشوف في الفشل حاجة وحشة بس، لكن الشخص الإيجابي بيشوف في الفشل فرصة يتعلم حاجة جديدة. الشخص السلبي يقول: ما فيش فايدة! أنا فاشل وما قدرش! الشخص الإيجابي يقول: كويس إني عرفت إن ده غلط علشان ماعملوش تاني أبداً!

لو مصمم توصل لفلاح. حاتشوف في الغلطة نجاح!

٥) **الشخص الإيجابي بيعرف يتعامل مع الناس الصعبة**

لما الناس تضايقنا، ممكن نزهق و نيأس وننسحب من الشُغل معاهم. لكن لو إحنا إيجابيين، ممكن نقول لنفسنا إن التعامل مع الناس الصعبة دول بيعلّمنا الصبر ، وDي حاجة جميل إننا نتعلمها في حياتنا علشان نبقى ناجحين. التُقل الشديد ممكن يخلّي الإنسان السلبي يرمي الشيلة، لكن الإنسان الإيجابي يرفعها وينزلها مرات كتيرة علشان يدرّب عضلاته!

الناس الصعبة اللي بتألِم، فرصة تخليني أتعلم!

الدرس في ٥ نقط

- فيه ناس بتشوف الإيجابي أكتر من السلبي وناس السلبي أكتر من الإيجابي.
- الإيجابية بتحرك المخ أكتر من السلبية.
- الشخص الإيجابي ليه هدف.
- الشخص الإيجابي بيعرف يتعامل مع الفشل.
- الشخص الإيجابي بيعرف يتعامل مع نفسه ومع الناس.

فترة المشاركة

١) إيه أحسن خمس حاجات في حياتك؟

____

____

____

____

٢) إيه أوحش خمس حاجات في حياتك؟

____

____

____

____

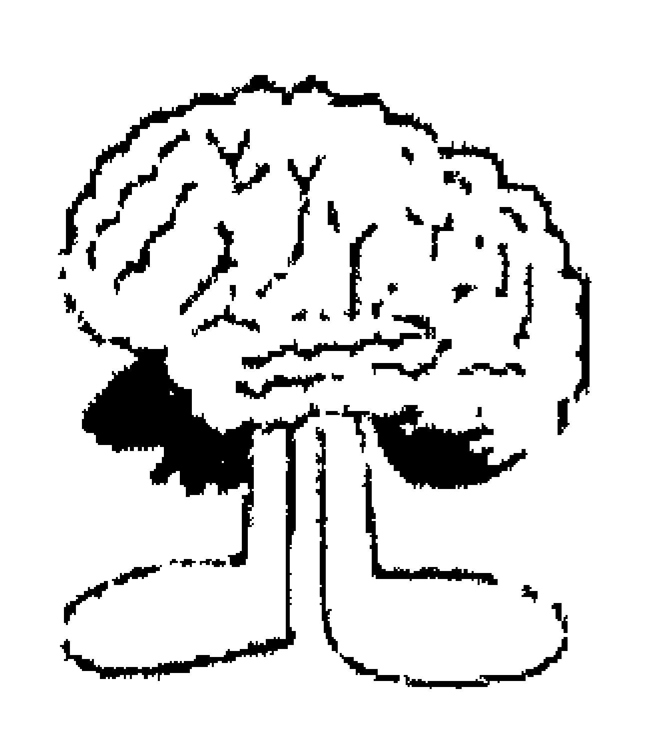
٣) يا ترى ممكن حاجات من الخمس حاجات الوحشة ممكن تشوفها بطريقة تانية؟ *(على سبيل المثال: إحنا مش أغنيا.. أنا حاخلّي احتياجاتي تبقى دافع ليّ إني أنجح علشان أعيش في المستقبل حياة أفضل من اللي عايشاها دلوقتي. أنا محتاج/محتاجة أبّ يعلّمني حاجات حلوة، لكن ما عنديش أبّ، ممكن أختار صفة حلوة من كل راجل كبير أتعلمها منّه، بكده أعمل لنفسي أب "تفصيل" يبقى أحسن منهم كلّهم!)*

____

____

____

____



ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ الحقّ فك تكتيفي .. والنق كسر مقاديفي!

☺ الناس الصعبة اللي بتألم .. فرصة تخليني أتعلم!

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

أصل الكباية المتنصصه دِيّا: فيها فيها
وصاحبنا المتردد جدا، فكرُه ماليها

طب وانت شفت انهُوهْ فيهمْ؟
شفت النص المليان حاجة .
طب حاجةْ إيه؟
أو شفت النص الفاضي وبس،
طب نعمل إيه ؟
لو كنت صحيح عايز تحكمْ، والحكم ميزان
تعرف لما تشوفها ملانة: إنك عطشان
وإذا شفت النص الفاضي و بَسْ، تبقى قرفان
أو يمكن مش واخد بالك وانت زهقان

الوحدة الخامسة

علاقاتي

" ارتباطي"

الدرس السابع عشر: النجاح الحقيقي

فترة التعليم

إيه أكتر حاجة ممكن تزعلك؟ وأكتر حاجة ممكن تبسطك؟

____

____

________ (هل لاحظت حاجة مشتركة في كل الحاجات اللي قلتها؟)

العلاقات



أهم حاجة في حياتنا كبني آدمين هي العلاقات. أكتر حاجة ممكن تبسطنا إن تكون لينا علاقات حلوة مع الناس اللي حوالينا، وأكتر حاجة ممكن تتعبنا إن علاقاتنا مع الناس تكون وحشة. في البيت، أهم حاجة هي علاقاتنا بأهلنا واخواتنا، في المدرسة، علاقاتنا بالمدرسين والزُمَلا هي اللي بتخلينا نحب المدرسة أو نكرهها. في أي مكان إحنا فيه، أهم حاجة بتفرق معانا هي علاقاتنا مع الناس اللي في المكان ده. في الدروس اللي جايّة انتكلم عن أهمية العلاقات والمبادئ المهمة في العلاقات؟ وإزاي علاقاتنا تبقى أحسن مع الناس اللي حوالينا؟

العلاقات هي اللي بناخد منها احتياجاتنا النفسية

زي ما قلنا في أول وحدة، الاحتياجات النفسية مش ممكن ناخدها إلا من بني آدمين. القبول والمحبة، الاحترام والتقدير، التشجيع والاهتمام، المساندة والتعزية، وغيرها. كلها حاجات الناس بيدّوها لبعض. إحنا كبني آدمين مخلوقين محتاجين للبني آدمين اللي زيّنا!

العلاقات هي الامتحان الحقيقي للشخصية

- العلاقات هي الامتحان الحقيقي للتفكير السليم، علشان التفكير السليم بيطلّع كلام عاقل والكلام العاقل يبني العلاقات.
- العلاقات هي الامتحان الحقيقي للتعامل السليم مع المشاعر، علشان التحكم في المشاعر بيخلينا ما نغلطش كتير مع الناس.

العلاقات فرصة نفهم نفسنا



أكتر حاجة بتخلينا نفهم نفسنا، هي إننا نتعامل مع ناس تانية، نكلمهم ونسمعهم، نحسّ بيهم ويحسّوا بينا. فيه حاجات إحنا مش بنشوفها في نفسنا، لكن الناس ممكن يشوفوها فينا ويساعدونا نشوفها. مش ممكن نشوف وشّنا إلا في مراية. الناس ممكن تبقى مرايتنا!

صحيح مش شرط كل اللي يشوفوه الناس يبقى صحيح، لكن لو ناس كتير اتفقت على حاجة، يبقى احتمال كبير تبقى حقيقية. مثلاً لو ناس

كتير قالت عليّ إني عصبي/عصبية، لازم أحترم الكلام ده وافحص نفسي وأشوف قد إيه ده حقيقي. في الغالب ممكن يكون حقيقي لأن ناس مختلفين و كتار قالوه!

العلاقات فرصة نتغير للأحسن

لما نفهم نفسنا كويس، نقدر نغير حاجات فينا، ولمّا ننجح في تغيير حاجات فينا للأحسن، علاقاتنا بالناس اللي حوالينا حا تبقى أحسن.

العلاقات الحلوة فرصة للنجاح

لمّا الواحد يكون محبوب في المدرسة، أو في أي مكان هو فيه، ممكن الناس تسامحه لمّا يغلط، ممكن كمان الناس تساعده في اللي بيعمله، ودي فرصة تخلينا ممكن ننجح. لكن لو علاقاتي وحشة، مهما كنت ذكي/ ذكية، الناس مش حاتحب تتعامل معايا ومش حاتحب تساعدني.

النجاح في العلاقات هو النجاح الحقيقي في الحياة!

الدرس في ٥ نقط

- العلاقات هي مصدر الاحتياجات النفسية.
- العلاقات فرصة نفهم نفسنا ونتغير.
- العلاقات الحلوة ضرورية للنجاح في الحياة.
- لما أفكر بطريقة سليمة، علاقاتي تبقى ناجحة.
- لما أسوق مشاعري بدل ما مشاعري تسوقني، علاقاتي تبقى ناجحة.

فترة المشاركة

١) إيه هيّ أهم علاقات في حياتك؟

____

____

____

٢) إيه الصعوبة اللي بتواجهها/ بتواجهيها في العلاقات *(على سبيل المثال، بيصعب عليّ من الناس بسرعة، بتنرفز بسرعة فاغلط، باحس بالذنب كتير وباحاسب نفسي على كل كلمة أقولها، باحس*

بالغيرة كتير، لما أصاحب حد بابقى عايزاه ما يصاحبش حد غيري، بازعل بسرعة لو حد ما وافقش على إللي باقوله، الخ)

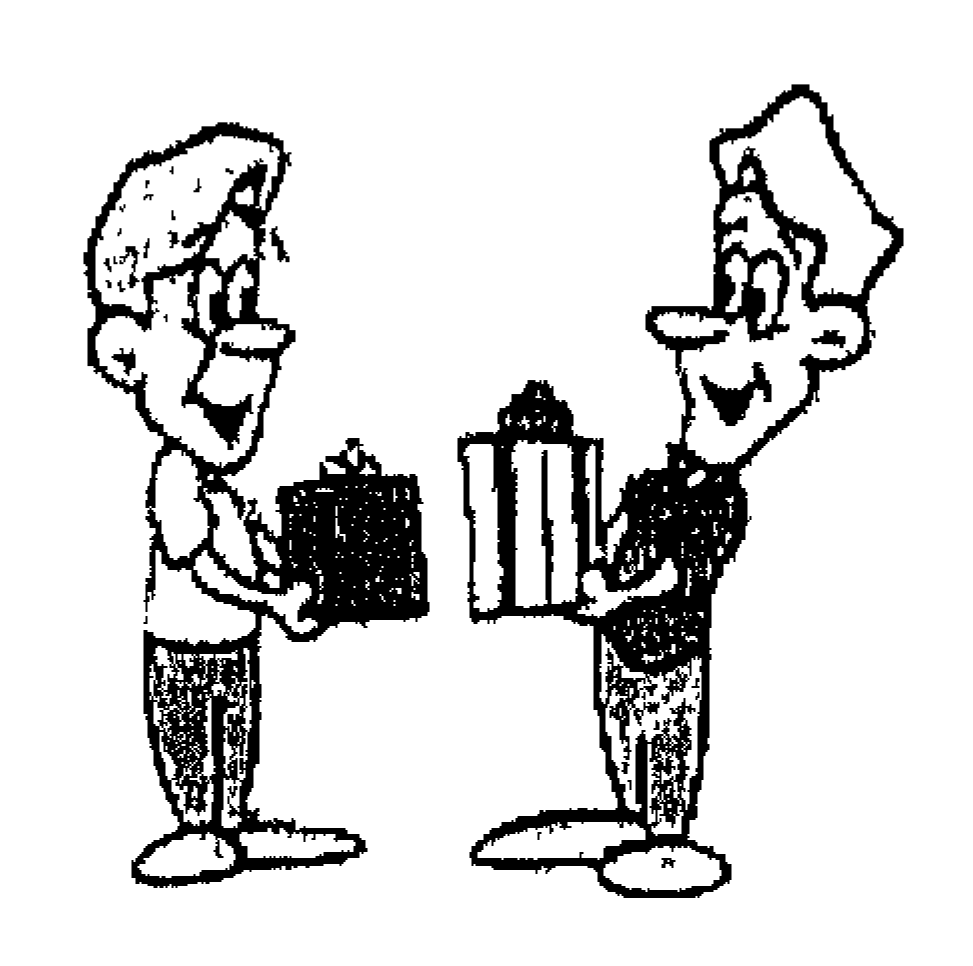
ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ أنا ناوي من بكرة يا خواتي..... أنجح في علاقاتي!

حا نكتب العبارة دي على كارت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية



الناس للناس
والجنة يا عم لم تنداس لو من غير الناس
ما احنا فهمنا إننا لازم نستحمل بعض
ماذا وإلا، ما يبقاش بينّا: غير ضرب وعض

أنا قيمتي تظهر فى معاملة
مش أبدا ضحكة ومجاملة

زى ما عايز إنك تبقى جنبي وطّيب
لازم افهم إنك بتعوزني قوي وقرّيب

يا كدا يا بلاش نلعب خالص لعبة "عايشين"،
وحاتبقى حياتنا فى الغابة، مش بني أدمين

الدرس الثامن عشر: الحقوق

فترة التعليم

إيه أكتر ٣ حاجات حاسس/حاسّة إنها من حقك في الدنيا؟

الحقوق في العلاقات

أول مبدأ من مبادئ العلاقات السليمة هو مبدأ: **الحقوق**. كل إنسان ليه حقوق على التانيين في العلاقات. كل الاحتياجات النفسية في العلاقات هي حقوق لينا عند اللي بنتعامل معاهم وحقوق ليهم عندنا.

- **من حقنا نتقبل زي ما احنا ومن حق الناس علينا نقبلهم زي ما همّا.** إحنا مش مسئوليتنا نغيّر الناس. كل واحد مسئول يغير نفسه. قبولنا لبعضنا يساعدنا نتغير. البني آدم يقدر يغيّر ويحب يغيّر نفسه للأحسن لو حد قِبلُه زي ما هو وساعده على قد ما يقدر. كُتر النصايح والتوبيخ مش بيغير حد لكن بيبوّظ العلاقات.
- **من حقنا الناس تحترمنا ومن حق الناس علينا نحترمهم.** الإنسان مستحق للاحترام لأنه إنسان. مش لأي حاجة تانية. عدم الاحترام بيجرّحنا من جوّه ويملانا غضب وحزن.

- **من حقنا نسمع كلام حلو ونقول كلام حلو.** بيقولوا الملافظ سَعد. الكلام الحلو يخلي العلاقات حلوة والعلاقات الحلوة هي السعادة الحقيقية. الكلمة الحلوة ليها تأثير كبير على البني آدم مهما كان كبير أو صغير. **الكلمة الحلوة الصادقة صَدَقَة! وعمل خير ما يكلفش كتير!**
- **من حقنا نقول رأينا مهما كان ونسمع رأي الناس ونحترمه.** من حق كل واحد فينا يفكر غير التاني ويكون له رأي غير التاني. مش من حق أي حد يفرض رأيه على حد أو يمنع حد إنه يقول رأيه. لو ربنا كان عايزنا نكون كلنا نسخة واحدة من بعض كان خلقنا كده، لكن الاختلاف والتنوع حاجة جميلة لازم نحترمها. صحيح فيه صح وغلط، وكل واحد من حقه يقول على اللي شايفه صح، صح واللي شايفة غلط، غلط. لكن كل واحد بعد كده يختار لنفسه ويتحمل مسئوليته. ويغيّر رأيه لو حبّ.

التعبير عن الحقوق

حاجة مهمة في صحتنا النفسية هي إننا نعرف نعبّر عن حقوقنا ونأكّد عليها من غير ما نعتدي على حقوق الناس التانية:

- من حقّي إنك ما تكلمنيش بصوت عالي زيادة عن اللزوم، من فضلك وطّي صوتك!
- انت مش من حقك تمدّ إيدك عليّ، مهما كان!

- مش من حقك تتريق عليّ، أنا مش حاقبل الطريقة دي في الكلام، لو سمحت ما تكلمنيش بالطريقة دي تاني!
- من حقّي أعبر عن رأيي، من فضلك ما تقاطعنيش، خليني أخلّص كلام وبعدين اتكلم انت وأنا أسمعك!
- أنا كنت شايف/شايفة كده وبعدين دلوقتي غيرت رأيي، أنا من حقي أغير رأيي!

السكوت والسلبية يموّتونا من جوّه والهجوم والعنف يجيب مزيد من العنف والإساءات في العلاقات!

التأكيد على الحقوق بطريقة بقوة من غير عنف... حاجة محتاجة تدريب!

- لو كُنا متعودين على السلبية وعدم التعبير عن حقوقنا، يمكن من الصعب إننا نعبر بطريقة سليمة من أول مرة، يمكن نبقى في الأول عُنَفا ونهاجم الناس، مش مشكلة في الأول، لكن نرجع نظبّط نفسنا ونعبّر من غير ما نغلط.
- لو كنا متعودين على العنف والهجوم، يمكن في الأول نسكت خالص، مش مشكلة، المهم نحاول نتكلم ونظبّط نفسنا.

في المجموعات دي حانتدرب إننا نتكلم عن نفسنا بحرية، ونساعد بعض نظبّط الطريقة ونتدرب.

الدرس في ٥ نقط

- احتياجاتنا النفسية حقوق لينا عند بعض.
- الاحترام من حق كل إنسان.
- الكلمة الحلوة صَدَقة وعمل خير ما يكلفش كتير.
- التعبير عن الرأي حق من حقوق كل إنسان.
- التأكيد على الحقوق من غير الهجوم على الناس حاجة لازم نتدرب عليها.

فترة المشاركة

إيه هي الحقوق اللي صعب التعبير عنها؟ *(على سبيل المثال، صعب أقول لأ لو حد طلب مني حاجة، صعب أقول لحد إني مش موافقة على كلامه، صعب أقول لحد إني متضايق منه، صعب أدافع عن نفسي لو حد اتهمني، صعب أعبر عن رأيي، الخ)*

____

____

____

____

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ أنا حا عبّر عن حقوقي واحترم حقوق الناس التانية.

حا نكتب العبارات دي على كروت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية



فيه واحدة كتبت في الانترنت المقالة دي بعنوان "من حقّي"

- من حقي إني أعيش اللي أحس بيه في ضميري وما يتفرضش عليا ضمير حد تاني.
- من حقي إني آخد قراراتي بنفسي!
- من حقي إني أرفض أي شيء أنا مش مستعدة ليه دلوقتي!
- من حقي إني أرفض أي شيء ضد مبادئي أو أشعر إنه خطر أكثر من اللازم!
- من حقي إني أحمي نفسي من أي سلوك خطر، أو من أي شيء يهينني أو كلمات تجرحني!
- من حقي إني ما أثقش إلا في الناس اللي أشوف إنهم يستاهلوا الثقة.
- من حقي إني أوافق على كل اللي يساعدني أنمو وأنضج.
- من حقي إني أصدق الناس اللي أنا مقتنعة بيهم وماصدقش إللي مش مقتنعة بيهم.
- من حقي إني أتوب وأتغير، وأغير آرائي!
- من حقي إني أحس بالطفلة اللي جوايا واحترمها!
- من حقي إني أشعر بمشاعري أياً كانت وإني أعبر عنها!
- من حقي إني أشعر بالحزن والإحباط على اللي راح منّي أو اللي ما حصلتش عليها أصلاً.

- من حقي إني أغضب حتى على اللي باحبّهم، لو ما احترموش حقوقي واحتياجاتي!
- من حقي إني أغفر للناس ولنفسي!
- من حقي إني أخاف وإني أطّمن!
- من حقي إني أحزن وإني أفرح، مهما كانت مشاعر الناس اللي حواليا!
- من حقي إني أطالب باللي أنا عايزاه حتى ولو عارفة إني مش حاحصل عليه.التعبير لوحده حايفيدني!
- من حقي إني أهتم بنفسي!
- من حقي إني أكون مختلفة عن اللي حواليا!
- من حقي إني أتعلم وأتغير واكبر في كل وقت وفي أي وقت!

أنا كمان مش عبدة لحقوقي، من حقي كمان أتنازل عن حقي! لكن لو في يوم اتنازلت عن حقي، ده حايكون لأني مختارة كده مش مضطرة. وعلشان أنا شايفة إن ده كويس مش علشان مازعلش حد!

حق كل الناس يا ناس،
هوه حقي
إن ظلمتك يبقى انا ظالم لنفسي
هكذا نبهني حسّي
يعنى عقلي التاني الاخضر
مش حساباتي اللي تغري بجمع أكتر

أنا حقي ، وانت برضه ، مثلي خالص
إنى اكون وياكْ وفاهم، وانت باصِصْ
حقي إنى أعيش كما قال ربنا
يعني بني آدم ضعيف، لكن قوي بينا كلنا
آنا حقي إني أبقى محترم
آنا حقي أعيش جديد من غير ندم

حقي كل ما اخلـّص اني أبتدي
حقي كل ما اغلط أرجع وأهتدي
أنا حقي آخذ الفرصة واعـبّر
أنا حقي أعيْد نَظَرْ، وارجعْ أفكّر
مش ضروري فهمي أسباب ما حصل
بس من حقي أخاف مِاللّي "وصلْ"

حقى إنى أكون بنى آدم وبس
حقى إنى زي ما بافكّر أحسّ

الدرس التاسع عشر: الحدود في العلاقات

فترة التعليم

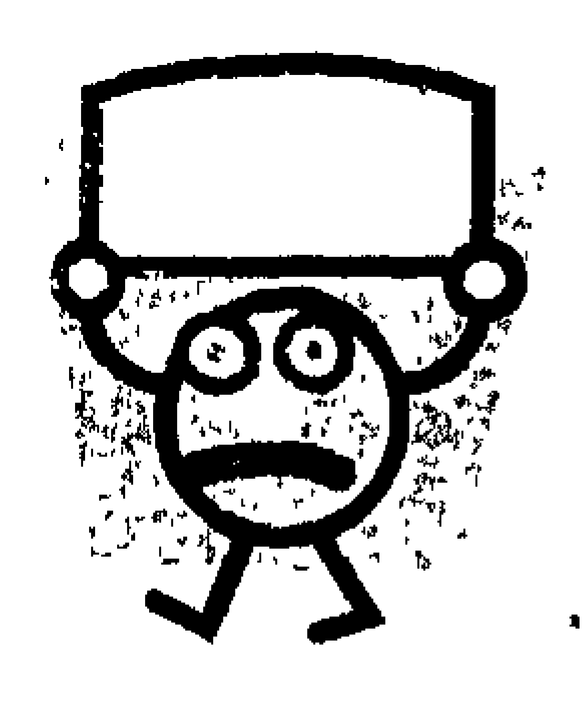
خلونا نجرب التجربة دي، اتنين يقرّبوا من بعض خالص (مسافة ٥ سم) لمدة دقيقة كاملة.

حسّينا بإيه؟

الحدود

مبدأ مهم من مبادئ العلاقات اسمه "الحدود". مهما قرّبنا من بعض لازم يكون بينّا حدود. زي ما البيوت ليها أبواب وحُرمة، **البني آدم ليه حُرمة أهم من حُرمة البيوت.** لازم لمّا حد يُدخل حياتي أو أدخل حياته، يكون فيه حدود بينّا كل واحد فينا يحترمها.

حدود الجسم



بالنسبة للجسم فيه حدود. كل واحد فينا ليه دايرة حوالين جسمه نصف قطرها طول دراعه، لمّا حد يدخل الدايرة دي من غير إذن أو لوقت طويل، بنحسّ بضيق.

من حقنا نعبر عن الضيق ده .... **احترامنا لأجسامنا يفرض علينا إننا نحافظ على حدودها**. لو فرّطنا في الحدود دي، علشان ما نحرجش حدّ، واحدة واحدة حانلاقي نفسنا بنعمل حاجات إحنا ما كُنّاش عايزين نعملها من الأول! وممكن العلاقة تقلب بغمّ!

حدود الأسرار

كل واحد ليه أسرار مش من حق حد يعرفها إلا لو صاحبها قرر يشارك بيها. علشان كده في المجموعة مش بنسمح بالأسئلة، كل واحد يقول اللي عايز يقوله بس ومش من حق أي حد "يستجوب" حد.

حدود الاحتياجات

كل واحد ليه احتياجات، ممكن نخدم بعض ونسدد احتياجات بعض لكن لازم نحترم كمان احتياجاتنا احنا. لو مش قادرين نعمل حاجة، نقول إننا مش قادرين نعملها دلوقتي، لمّا نيجي على نفسنا زيادة عن اللزوم بنتعب.

حدود المشاعر

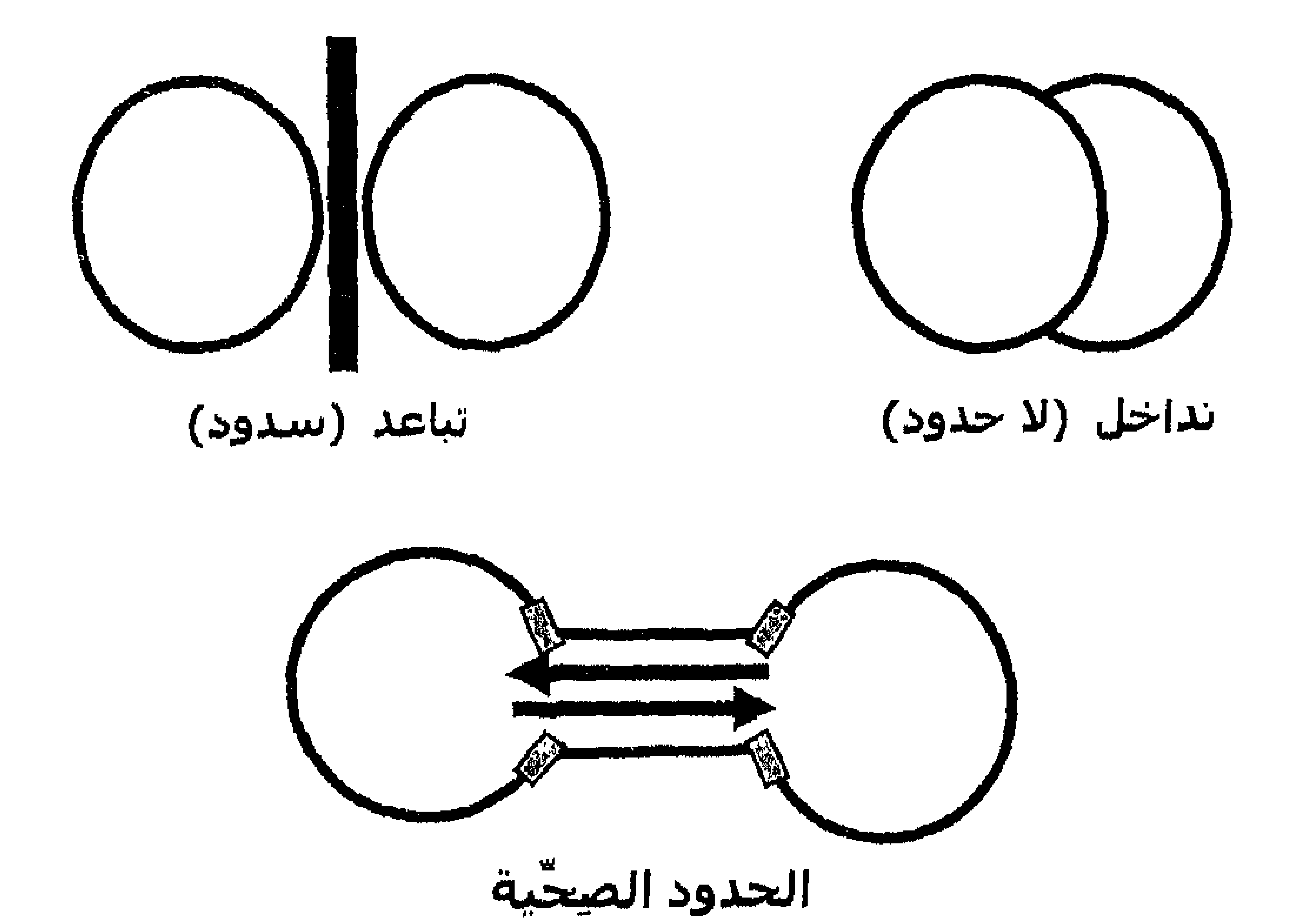
لازم نحسّ ببعض. لكن بالرغم من كده، كل واحد ليه أحاسيسه. لما يكون حد زعلان، كويس إننا نشاركه ونزعل لزعله، لكن نبقى عارفين إننا من حقنا كمان نفرح لو فيه حاجات في حياتنا تفرح. ما نلومش نفسنا على مشاعرنا! ما نلومش نفسنا إننا فرحانين وحد تاني زعلان. أو إن احنا زعلانين وحد تاني فرحان.

الحدود محتاجة تدريب

ساعات ما تبقاش عندنا حدود خالص في العلاقات، خصوصاً لو مشاعرنا اتحركت ناحية حد، بنشيل كل الحدود معاه! مع إن الحدود دي مهمة علشان تحافظ على العلاقات! عدم احترام الحدود ممكن يخلينا نندم بعدين! مثلاً، مهما كانت الدُول صديقة، لازم يكون بينها حدود وعلاقات دبلوماسية ليها قواعد محترمة. لو دولتين شالوا الحدود بينهم، ممكن المجرمين تهرب من دولة تروح التانية وتحصل مشاكل بين الدولتين ممكن تؤدي لحرب!

و ممكن بالعكس، من كتر الخوف بنعمل **سدود** مش **حدود**. السدود بتمنع الإحساس والعلاقات علشان ما فيهاش بوّابات، لكن الحدود السليمة فيها **بوابات** بتسمح بالمشاعر والأفكار والآراء تتنقل من واحد للتاني.

لو احنا ميالين للتداخل (مافيش حدود خالص) أو للتباعد (سدود بدل الحدود)، محتاجين ندرب نفسنا نتحرك ناحية **الحدود الصحية.**



تداخل (لا حدود)	حدود صحـــــية	تباعد (سدود)
لما باقابل شخص جديد ممكن أقوله على كل حاجة في حياتي من أول مرة.	لما باتعرف على حد جديد بابني الثقة معاه واحدة واحـدة، وباشـــاركه عــن نفسي على قد العلاقة ما تسمح.	مش باعرف أنفتح على أي حد أو أشارك أي حد بأي حاجة عن نفسي.
أهم حاجة عندي هو احتياجات الناس التانية لدرجـة إنـي بانسـى احتياجاتي أنا خالص.	باحـــاول أتجـــاوب مـــع احتياجات الناس على قد ما أقدر من غير ما انسى احتياجاتي أنا.	مش بافكر في احتياجات الناس خالص، أنتا كفاية عليا مشاكلي واحتياجاتي أنا.
باقـع في الحـب من أول نظرة. كل ما أشوف بنت حلوة أحبها على طول. أي شاب يقوللي كلمة حلوة أقع في غرامه وأبقى مش عارفة أعمل له إيه ولا أيه.	العـلاقات بتحـتاج وقـت وتفكير، الحب اختيار واعي لازم يكون فيه اقتناع مش مجرد إحساس واحتياجات. مع إن المشاعر مهمة جداً والاحتياجات أساسية، لكن لازم أفكر في المصلحة.	مش باقدر أستقبل الحب من أي حد أو أقرّب من أي حد. الناس دايماً عايزة مصلحتها.
مش باعرف قوي أحدد إيه هو الصح من الغلط. دايماً مستنية حد يقوللي إيه هو الصح وإيه هو الغلط. باحس إن ده أمان أكتر.	أنا واثق في نفسي إني ممكن أعرف الصح من الغلط. حاسمع رأي الناس وأختار من آرائهم إللي أوافق عليه واطبقّه. فيه ناس أنا باحترمهم وأثق في رأيهم واحب أسمع نصايحهم واتعلم منهم.	مش باسمع أي نصيحة أو رأي من حد. أنا مش حاسـس / حاسّـة إنـي محتاجة حد!

الدرس في ٥ نقط

- كل بني آدم زي الدولة ليه حدود.
- لازم نحترم حدود الناس ونعوّدهم يحترموا حدودنا
- الجسم ليه حدود.
- الأسرار والاحتياجات والمشاعر ليها حدود
- محتاجين تدريب علشان نبطل التداخل والتباعد ونعمل الحدود الصحّية.

فترة المشاركة

١) تفتكر إيه ممكن يحصل لو قررت تحترم حدودك من هنا ورايح؟

(ممكن ناس تزعل مني وتتقمص، ممكن أخسر شوية علاقات، ممكن أبقى عنيفة شوية في الأول، الخ)

____

____

____

____

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي بشبته جوّانا

☺ مش عيب نسيب مسافة بيننا تنقاس،

ونحترم حدودنا وحدود الناس !

حا نكتب العبارة دي على كارت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

أنا محتاج لك واقف كدهُه ماسِيك روحَك
آه، وانت كمان عايز مني أسمع نوحك

أنا محتاج لك تفضل بّرايَا لكين شايف
آه ونت كمان عايز مني ما ابقاش ناشف

أنا محتاج لك - مش جوايا، حاعمل بدَاْ إيه؟
آه وانت كمان نفسك إني ا بقاش كده بيه.

ياللا نقرب، ولاّ نجرب كده متلامسين
جاهزين يعنى إننا ندخل كده مش سائلين
لكن نرجع ما طرح ماحنا... إلا حتّة
تفضل حتّة، حتة زيادة، وكمان حتّة
يا خبر يا جدعْ.
دا احنا كبرنا ،
و ما كانشى دلعْ.

الدرس العشرون : الحرّية

فترة التعليم

يعني إيه حرّية؟

إيه عكس الحرّية؟

ثلاث مبادئ هامة للعلاقات حلو إننا نحفظها ونحافظ عليها: **٣ ح**

- ☺ الحقوق
- ☺ الحدود
- ☺ الحرية

الحرية

الحرية في العلاقات زي البلكونة في البيت. ضرورية علشان الهوا يدخل وما يبقاش البيت "خنقة". العلاقات مهما كانت قريبة ومحتاجينها لازم تكون فيها مساحة حرية علشان نقدر نتنفس. **السيطرة والتحكم بتخنق العلاقات.** لازم نسيب حرية لبعض نختار اختيارات مختلفة عن بعض لكن نفضل نحب ونحترم بعض. اللي ما يحترمش حريتي، مش ممكن يبقى بيحبني!

علشان الحب يعيش ولا يبقى مساعر في الهوا

لازم له بلكونة وشيش ومسام بتدخل هوا!

ليه ساعات بنستحمل السيطرة غصب عننا؟

علشان جعانين قوي للحب!

الجوع للحب وحِش ومؤلم قوي.

و زي ما الاحتياج للفلوس مثلاً ممكن يخلي الناس تتحكم فينا علشان الفلوس. الاحتياج للحب كمان ممكن يخلي الناس تتحكم فينا. الجعان للحب قوي بيحس إنه زي ما يكون "نُص بني آدم" ومحتاج حد يكمله ويحسسه أنه بني آدم. يقف جنبه، يقولله يعمل إيه، يحسسه بالأهمية ويشبع احتياجة للحنّية والحضن الدافي والإعجاب والتقدير وكل الحاجات اللي قلنا عليها قبل كده.

لكن مع الوقت ممكن نلاقي الشخص اللي بيشبع جوعنا للحب، بيتحكم فينا باسم الحب. ويستغلنا ويتحكم فينا ويعاملنا كأننا حاجة بيملكها.

- **رايح فاكر إن فيه صداقة لكن الصداقة تقلب مريَسة وتحكُّم.**
- **رايحة فاكرة إني حلاقي حضن حنين ألاقي الحضن ده فخ عايز يمتلكني.**

ليه؟

علشان هو محتاج للحب زيي بالظبط وعلشان يتأكد إنه حايفضل ياخد الحب مني على طول، بيسيطر عليّ.

اللي بيسيطر قوي.. محتاج قوي!

ساعات ننجذب لناس ليها مظهر القوة وشكلهم يقول إنهم مصدر للحنان، لكن مظهره اللي افتكرته قوة وأمان وحنان طلع مجرد "قشرة" وإنه عايز ياخد أكتر ما يدّي. فيبدأ يتحكم فيّ ويسيطر عليّ.

العجيب بقه، إني بعد شوية باحب الخنقة دي!

وبافتكر إن ده هو الحبّ!

و لو سابني أرجع أدور عليه أو على أي حد يخنقني زيه.

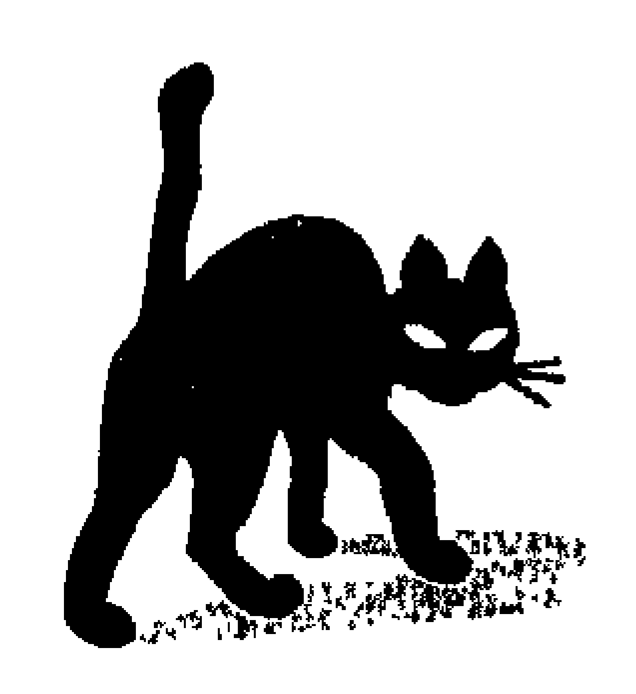
لأني بقيت مش عارفة أفرق بين السبطرة والخنقة، وبين الحب الحقيقي.

فيه مثل شعبي بيوصف الحكاية دي ويقول: **القُط يحب خنّاقه!**

لكن القُطّة اللي تحب خنّاقها تبقى قطة حاتعيش وتموت مخنوقة!

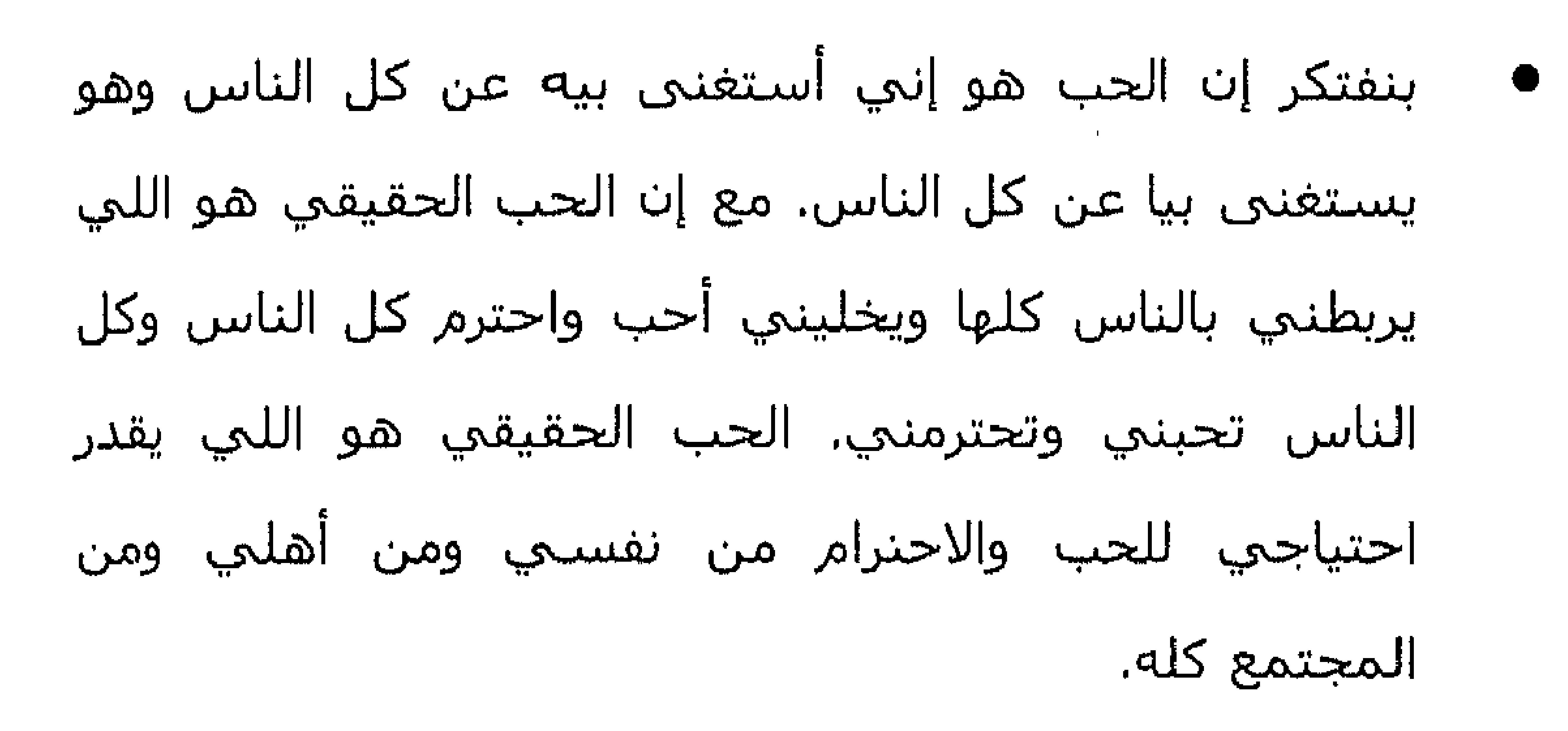
القطة الناصحة تخربش اللي يحاول يخنقها!

أو على الأقل تبعد عنه!



اللي بيخلّينا نعمل كده هو إننا بنفهم الحبّ غلط!

- بنفتكر إن الحب هو إني أمتلك اللي قدامي وهو يمتلكني.
مع إن الحب الحقيقى هو الحرية.
الحب زي الطيور ..... لا زم يعيش في النور
و تخنقه يموت
من عير عُنا ولا صوت ...
ولا رفرفة تيجي من جناح مكسور
الحب حرية .... الحب حرية..
والقلب لو يتقتل أبداً ما لوش ديّة!
(أغنية لمحمد منير)



- بنفتكر إن الحب هو إني أستغنى بيه عن كل الناس وهو يستغنى بيا عن كل الناس. مع إن الحب الحقيقي هو اللي يربطني بالناس كلها ويخليني أحب واحترم كل الناس وكل الناس تحبني وتحترمني. الحب الحقيقي هو اللي يقدر احتياجي للحب والاحترام من نفسي ومن أهلي ومن المجتمع كله.

- بنفتكر إن الحب هو إن نكون دايماً مع بعض ونقول كل حاجة لبعض ونعمل كل حاجة مع بعض وأي حاجة غير كده تبقى خيانة! ونفتكر إن الحب يسمح لنا بالتجسس على بعض. مع إن الحب الحقيقي هو اننا نثق في بعض ونحترم بعض.

- بافتكر مثلاً أني لو حبّيت واحد لازم اسمع كلامه في كل حاجة وما يبقاش ليّ رأي. ومع الوقت رأيه يبقى هو رأيي من غير تفكير. لدرجة ما عرفش أفكر أو أقرر من غيره.

- بافتكر مثلاً إن اللي قدامي لو بيحبني صحيح يبقى لازم يسمع كلامي في كل حاجة ويبقى محتاج لي دايماً ولو في يوم اعتمدت على نفسه، أحس بالخيانة. مع إن الحب الحقيقي هو اللي يكبّر مش اللي يصغّر!



الدرس في ٥ نقط

- الجوع الشديد للحب ممكن يخليني أستحمل السيطرة والتحكم باسم الحب.
- من كتر السيطرة في الحب بافتكر إن الحب هو السيطرة !
- الحب الحقيقي ما بسمحش بالسيطرة، الحب الحقيقي حرية واختيار.
- اللي بيحبّني، يقربني من كل الناس.
- اللي بيحبّني، يحترم آرائي وا ختياراتي.

حرية إيه ؟
بتقول على إيه؟
دى حكاية وباين مش نافعة
دانا زى باخطـّي فْ نار والعة

الحرية ما تجيش أبدا كده مِ الآخر،
ولا كل ما اقرب تتاخر
بصراحة أنا خايف أبقى حر
أصل أنا ما أعرفش "أسيبها تمُرّ"
حا تمرّي ازاى وتروحي على فين وانا مش داري
أصل أنا ما اقدرشي وبَداري
لكن ما هو لازم برضه يا ناس
دى العبودية ألعن إحساس

الحرية هى الحركة جواك براك
هى انك تبقى واحد تاني غير اللى هناك
يعنى تْكِبَرْ وتشوف مِ الأول وتفكرْ
تتحمل خطوتك الجايّه مش تتمنظرْ.

الدرس الحادي والعشرون : الحب كله!

فترة التعليم

إيه هي أهم حاجة في الارتباط ؟

أهم حاجة في الارتباط هي الحب!

مش ممكن الارتباط أو الجواز يبتدي من غير حُبّ ومش ممكن يستمر من غير حُبّ. كلمة "حب" كلمة كبيرة قوي ومهمّة قوي. يمكن أهم كلمة وأهم مبدأ في الحياة كلها!

فيه أنواع كتيرة من الحب لكن للأسف بالعربي فيه كلمة واحدة بس. يعني ممكن أقول باحب ربنا، وباحب الملوخية! نفس الكلمة! دي مشكلة في اللغة العربية وخصوصاً في العامّية.

اللغة اليونانية،لغة الفلسفة فيها **٥ كلمات** للحب كل كلمة بتتكلم عن معنى خاص من معاني الحُبّ.

الارتباط والجواز هو أقوى وأهم علاقة إنسانية، هي العلاقة اللي بتبني أسرة وبينشأ عنها أطفال وجيل جديد. وإذا كُنّا ممكن نشبه العلاقات بفيّش الكهربا ــ ممكن نلاقي فيشة بصباعين وفيشة بثلاث صوابع. الجواز لأنه جهاز كبير وبيحتاج لكهربا كتيرة وعليه حمل كبير محتاج لفيشة بخمس صوابع، يعني محتاج **٥ أنواع من الحب**.

أول صباع (أول نوع من الحُب) اسمه باليوناني: **إبيثوميا**. النوع ده من الحب هو **الحب الجسدي** يعني إنجذاب الولد ناحية البنت والبنت ناحية الولد جسدياً. ده شيء طبيعي ربنا خلقه، ومهم جداً في الجواز لدرجة إن الجواز ما ينفعش من غيره. لكن ساعات الجواز يبقى مبني بس على النوع ده من الحب. ولما يخلص الانجذاب والمتعة، ممكن الجواز ينتهي.

كمان فيه ناس بيعملوا جوازات علشان الموضوع ده بس. الجوازة تستمر شهر أو اتنين أو شهور الصيف (بعقد مكتوب) وبعد كده، كل شيء يروح لحاله. لو الجواز مبني على النوع ده من الحب بس، يبقى زي فيشة كهربا فيها صُباع واحد بس!

الصُباع التاني اسمه **إيروس**. النوع ده من الحب هو **الحُبّ الرومانسي العاطفي**. ده اللي بيسمّوه كمان "الحب الأفلاطوني". ده حُبّ روميو وجولييت وقيس وليلى وعنتر وعبلة. من أجمل المشاعر والأحاسيس في الدنيا. بيخلي القلب يدُقّ والإنسان يبقى مبسوط وحاسس إنه بيحبّ الدنيا كلها، علشان فيه واحد بيحبه ويهتم بيه. النوع ده مرتبط قوي بالنوع اللي قبله. لو الجواز مبني على النوعين دول بس من الحب **ايبيثوميا** (الحب الجسدي) **وإيروس** (الحب الرومانسي) يبقى عامل زي فيشة من صُباعين!

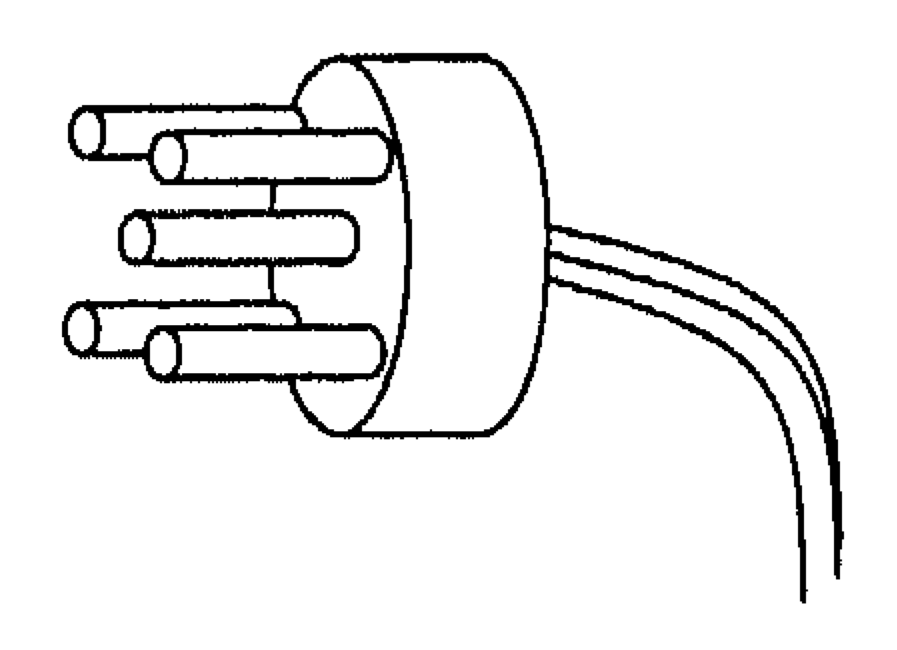
الصُباع التالت اسمه **فيليو**. الحب ده هو **حُب الصداقة**. هو الحُبّ اللي بيخلّي اتنين يعرفوا يتكلموا مع بعض، ويفهموا بعض، ويقضوا مع بعض أوقات لطيفة. السبب في كده هو إنهم بيفكروا زي بعض وليهم اهتمامات وآراء متشابهة في الحياة. إن كان **ابيثوميا** هو حب الجسد، و**إيروس** هو حب القلب، **فيليو** هو حب الدماغ! لو التلاتة موجودين في الجواز يبقى الجواز زي فيشة بتلات صوابع.

الصُباع الرابع اسمه **ستورجى**. الحُبّ ده هو **حب العشرة أو العيلة** ومعناه إن الاتنين يحسّوا إنهم زي ما يكونوا من عيلة واحدة. الولد يحسّ إن البنت زي ما تكون قريبته، والبنت تحس إن الولد زي ما يكون من عيلتها. ده بيحصل لما يكونوا الاتنين من عيلتين شبه بعض في العادات والتقاليد، وبالذات لو كانوا العيلتين عارفين بعض وقابلين بعض، ده بيزود التفاهم ويقلل الخناق والخلافات، لأن أهل الولد يبقوا بيحبّوا البنت وبيعتبروها زي بنتهم. وأهل البنت بيحبّوا الولد ويعتبروه زيّ ابنهم. لما الجواز بيبقى فيه النوع ده كمان من الحب، بيبقى زي الفيشة اللي ليها ٤ صوابع.

الصُباع الخامس هو أقوى الأنواع لأنه مش مربوط بحاجة ــ لا بالجسم ولا بالقلب ولا بالدماغ ولا بالعيلة! الحب ده اسمه الحب غير المشروط، وباليوناني: **أجابى** وده اللي اتكلمنا عليه في الوحدة الأولى (الاحتياجات) وسميناه "الجِنيّة". الحب ده هو إن الاتنين يحبوا بعض **في الله**. الحبّ ده هو اللي بيخلّي الجواز يستمر ويتحمل كل الضغوط اللي تيجي عليه. هو اللي يخلّي الزوجين يقبلوا ويسامحوا بعض مهما حصل. كل ما يكون الإنسان قريب من ربنا، كل ما يقدر يحب في الله. ممكن ندعي ربنا يدّينا النوع ده من الحب لبعض ولكل البشر مهما كانوا !

الحب في الله.. من عند الله!

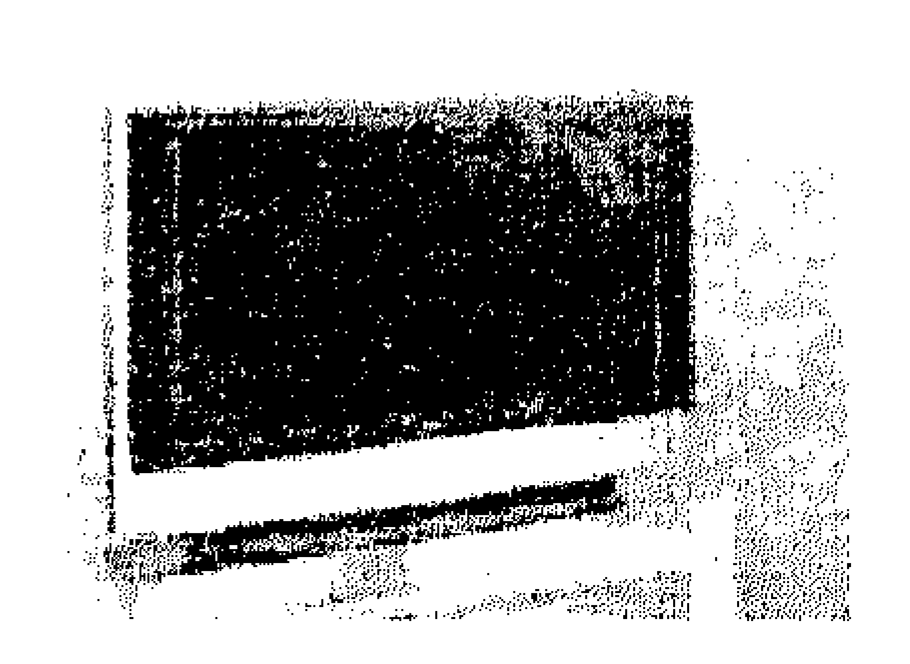
لو الجواز فيه الخمس أنواع دول من الحب يبقى عامل زي فيشة بخمس صوابع



أوعى حدّ يتجوز من غير حُب !

كُل ما يكون الجواز فيه أنواع كتير من الحب، كل ما يبقى أقوى!

الجواز جهاز !



زي ما قُلنا، الجواز زي جهاز كهربائي الكتروني شديد وبيمُرّ فيه فولت عالي قوي. لما تكون الفيشة ضعيفة وملمّسة، ممكن الجهاز يقعد يولّع ويطفي وممكن يتحرق. ولما بنركب له فيشة عادية (صُباعين) بيشتغل لكن مش بيجيب كل الألوان وبشغل كل البرامج. لكن لمّا الفيشة تكون قوية وثابتة (٥ صوابع) يفضل التيار ثابت ومستقر والجهاز يعمّر وبعيش ويشغل كل البرامج: الصداقة والعشرة والرومانسية والحب الجسدي والحب في الله.

الدرس في ٥ نقط

- ما حدش مفروض يتجوز من غير حُب.
- الحب خمس أنواع.
- الحب الجسدي والعاطفي وحب الصداقة.
- حب العشرة والعيلة، والحب في الله.
- كل ما كان في الجواز كل أنواع الحُبّ كل ما كان الجواز قوي ويعيش!

فترة المشاركة

١) إيه ممكن يحصل لو الارتباط فيشة من صُباعين بس؟

الحُب الجسدي والعاطفي بس ______________________

____

حب العيلة والحب في الله بس ______________________

____

____

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ عشان الارتباط يتعاش .... ويكمّل

يا الحُب كله يا بلاش ... وحانستحمل!

حا نكتب العبارة دي على كارت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

الدرس الثاني والعشرون : الحب المفيد!

فترة التعليم

هل ممكن حاجة تبقى مفيدة في وقت، ونفس الحاجة تبقى مضرة في وقت تاني؟

المفيد ممكن يبقى مُضر أحياناً !

الأكل مثلاً، نعمة ربنا. امتى يبقى مُفيد، وإمتى يُبقى مُضرّ؟

الرياضة. امتى تبقى مُفيدة، وامتى تُبقى مُضرّة؟

الفلوس. امتى تبقى مُفيدة، وامتى تُبقى مُضرّة؟

الحب الناقص !

الحب الجسدي انجذاب ومشاعر طبيعية لكن لوحده ممكن يبقى خطير. ليه؟ لأنه مربوط بالجسد. لوحده ممكن يخليني أتعامل مع نفسي إني جسد بس واسمح للآخر إنه يتعامل معايا إني جسد بس وأنا أتعامل معاه على أنه جسد بس. أنواع الحب التانية بتخليني أفتكر إنني مش جسد بس.

الحب الرومانسي جميل، لكن لوحده ممكن يخليني أغرق في مشاعري وبدل ما احب الشخص ومصلحته، أحب المشاعر اللي بتجيلي منه. واقع في غرام الحُب نفسه!

حب الصداقة بيفكرني إن ليّ مخ.

ولو اللي قدامي بيحبني حُبّ جسدي ومش بيحترم مخي يبقى مش بيحترمني!

حُب العيلة بيفكرني إني جزء من عيلة كبيرة.

اللي بيحبني حُب رومانسي ومش ناوي يعمل معايا عيلة، ومش ناوي يعمل علاقة مع عيلتي، يبقى مش بيقدر ويحترم جزء مهم مني!

الحب في الله بيفكرني أني محتاجة لربنا ولكل البشر.

اللي بيحبني ومش بيراعي علاقتي بربنا وبالناس كلها، يبقى بيحب جزء مني بس مش بيحبني كُلي.

لو بتحبني بصحيح
مش بس تقوللي
لو بتحبني بصحيح
حبني كلي !

الحب وسنينه !

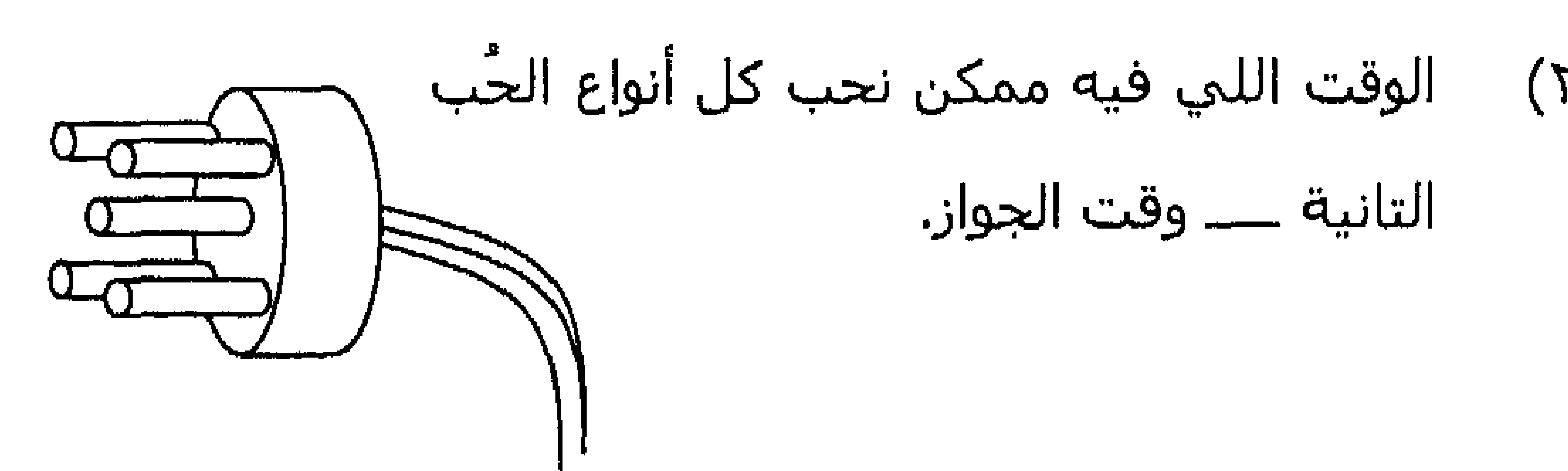
قصدي الحب وتوقيته ! كل حب يبقى حِلو في وقته. هو للحب وقت؟ آه. الحُب زي الفاكهة اللذيذة، بنحبها في كل وقت، لكن ليها أوان تتّاكل فيه. كلنا بنحب المانجة في كل وقت، وده مش عيب، لكن المنجة ليها أوان ناكلها فيه!

احنا بنحب في كل وقت، وده مش عيب. لكن كل نوع من أنواع الحُب ليه أوان نعيشه فيه.

الحب الرومانسي، هو والحب الجسدي نوعين من الحب بنبتدي نحس بيهم في وقت المراهقة. لكن ليهم وقت نمارسهم فيه. **إيه هو الوقت ده؟**

١) الوقت اللي بنبقى مستعدين فيه نعمل عيله، لأن الحب الجسدي ده مربوط بتكوين الأطفال والعيلة ـ وقت الجواز.

٢) الوقت اللي فيه ممكن نحب كل أنواع الحُب التانية ــ وقت الجواز.



الحب قبل أوانه .. أعمل فيه إيه ؟

أولاً: من حقي أحسّ بكل أنواع الحب في أي وقت. وأسمح لنفسي أحس بكل أنواع الحب. واعبر عن الأحاسيس دي.

تانياً: أقدر أصبر وأعيش كل نوع حب لما ييجي وقته. السماح لنفسي بالمشاعر والتعبير عنها بيساعدوني على الصبر!

ثالثاً: أنواع الحُب قرايب، ممكن أي واحد فيهم يحل مطرح التاني مؤقتاً. زي الموظف اللي بيحل مكان زميله لغاية زميله ما ييجي. الحب في الله، وحب الصداقة والعيلة ممكن يصبروني شوية لغاية ما ييجي وقت الحب الرومانسي والجسدي.

رابعاً: الحب من مجموعة أمان أكتر من الحب من شخص واحد، عشان الحب من شخص واحد ممكن يقلب اعتمادية وسيطرة، أو رومانسية زيادة عن اللزوم أو حب جسدي قبل الأوان.

حب الحقيقة يا خواتي يبنينا

مش حب الأماني

والحب اللي يكبر وسطينا

مش بس حب الأغاني!

الدرس في ٥ نقط

- من حقنا نحس بكل أنواع الحب والمشاعر طول الوقت.
- لكن نقدر نسوق مشاعرنا ونستنى لما نعيش كل نوع من أنواع الحُب في أوانه.
- الحب الجسدي لوحده يخليني جسم بس، يعني "شيء" مش "شخص".
- الحب الرومانسي لوحده يخليني ممكن أقع في غرام الحُب نفسه!
- ممن أنواع الحُب تحل محل بعضها مؤقتاً.

فترة المشاركة

١) هل ممكن حب الصداقة يحل محل الحب الرومانسي والجسدي مؤقتاً؟ إزاي

---

٢) هل الحب في الله، بيخليني أحترم الناس كلها واحترم نفسي أكتر؟ إزاي؟

ختام المجموعة

نمسك إيدينا في إيد بعض ونردد العبارات دي. ترديد الكلام الإيجابي يثبته جوّانا

☺ حانحس بالحب وحنانه

.... لكن حانعيشه في أوانه !

حا نكتب العبارة دي على كارت

ونقولها لنفسنا كل يوم الصبح لغاية ميعاد المرة الجاية

خاتمة

توتا توتا
واهى خلصت مني الحدوتة،
لو حلوة
حاتقول غنوة

"يا خبرْ يا خبرْ!!
داحناْ بنِقدَرْ،
أكترْ واكترْ،
كل ما نِـكبرْ:
نبنى، ونفكّـر، ونعمّرْ"

لو ملتوتة، حا تقول حدوته:

"كان يا ما كان
كان فيه زمان
عَيّل صغير واترعبْ،
كان نِفْسـه يرجع مِ التعبْ،
لكنه فكر واتّـكلْ

وكبر يا خويا واسـتقلْ
يقبل ويرفض، يشـتغـلْ
كان عزمه جامد من ورانا كلنا
لكنه أجمد لما عشنا لبعضنا
مع ربنا

الحياة الحلوهْ حلوهْ
حتى لو مُـرّة
و تْتأمّل شويهْ
راح تشوف مرارتها حلوةْ
الحياة مش هيصهْ سايبه منعكشة
الحياة حركة جميلة مدهشة
بس بتخوّف ساعاتْ
لمّا بتعرِّي الحاجات

الحياة الحلوة تحلى بْكُلّنا
إنتَ وانا
كل واحد فينا هوّا بعضنا
بس مش داخلين فى بعض و هربانين
زى كتلةْ قشّ ضايعةْ فْ بحر طين
كل واحد هوّا نفسُه، بس نفسُه هىّ برضه كلنا
مالي وعيه بربّنا

د. يحي الرخاوي







١٣ شارع ميريت باشا أمام السور الجانبي الأيسر للمتحف ا
فوق الدلتا للسياحة. الدور الثالث شقة ١٥
تليفونات: ٥٧٩٦٨٤٢ - ٥٧٥٢٩٣٥ فاكس: ٥٧٨٦٣٩٠
E-mail: smartheartegypt@yahoo.com
www.smartheartarabic.com

لقراءة المزيد عن التعافي يمكنك زيارة
www.arabicrecovery.com

